GARETH KNIGHT

PRÁTICAS E

EXERCÍCIOS OCULTOS

Portas para os quatro mundos ocultos

hemus

PRÁTICAS E EXERCÍCIOS OCULTOS

Um guia não-técnico para princípios gerais do desenvolvimento espiritual através de técnicas de ocultismo na forma de exercícios físicos, astrais, mentais e espirituais, com um capítulo especial sobre oração e um apêndice sobre magnetismo pessoal.

PRÁTICAS E EXERCÍCIOS OCULTOS

Portas para os quatro mundos ocultos

GARETH KNIGHT

PRÁTICAS E EXERCÍCIOS OCULTOS

Portas para os quatro mundos ocultos

Supervisão da Série

MAXIM BEHAR
NORBERTO DE PAULA LIMA

hemus

Índice

1/ Os quatro "mundos" do ocultismo

Os sistemas de desenvolvimento espiritual através das técnicas de ocultismo são muitos e variados e não é prudente associá-los. No entanto, é geralmente muito difícil para um estudioso decidir exatamente qual é o caminho entre todos os vários métodos e professores, quer sejam ocidentais ou orientais, porque somente um será o caminho para ele, e é sua incumbência encontrá-lo.

Existem, entretanto, similaridades básicas entre os vários sistemas e este livro foi escrito com o objetivo de colocar em evidência os princípios práticos gerais que qualquer estudioso do assunto pode usar antes de prosseguir seus estudos num nível mais profundo sob o sistema de sua escolha.

Todos os caminhos levam ao mesmo objetivo, mas no estágio inicial e intermediário eles diferem nos seus simbolismos e na ênfase que colocam nos vários aspectos ou níveis de desenvolvimento.

Quatro "Mundos"

Os exercícios estão divididos em quatro capítulos, de acordo com os quatro "mundos" que o ocultista reconhece. Esses são o Mundo Físico, que inclui o etérico, ou sistemas de pressões vitais que mantêm o mundo físico unido; o Mundo Astral, que é o mundo da imaginação e onde é feita a maioria dos trabalhos mágicos (como o termo é geralmente entendido); o Mundo Mental mais elevado da intuição, onde as técnicas básicas são relacionadas com meditação; e o Mundo Espiritual, que é o mundo dos protótipos, princípios básicos e as contemplações da fé.

Cada um desses mundos é igualmente sagrado e cada um precisa ser desenvolvido pelo pretenso adepto do oculto, se ele quer eventualmente tornar-se digno do nome, e é lamentável que algumas escolas do oculto dêem ênfase demais em um extremo ou outro da escala.

Aqueles que valorizam o físico e o astral tendem para uma forma de psiquismo e magia que, apesar de no seu mais alto grau ser útil para certos propósitos como cura e adivinhação, não é espiritualmente dirigida ou informada com critério intuitivo. No outro extremo, aqueles que supervalorizam o espiritual e o mental, tendem a ser altamente idealistas e de princípios impecáveis, mas com falta de qualquer dote mágico.

Aqueles que se consideram extremamente "espirituais" geralmente não compreendem que o plano espiritual pode ser tão aberto ao mal e à insensatez quanto o plano mental, astral ou físico, e isto é normalmente demonstrado pela extrema hipocrisia, exclusividade e sectarismo de tais pessoas ou grupos — que tendem a considerarem-se como "mais evoluídos" que seus irmãos inferiores. Mas, na realidade eles estão tão errados quanto aqueles extremistas opostos que somente podem pensar em termos de conseguir alguma coisa por nada, através de feitiçaria ou taumaturgia.

Biblicamente falando nós temos o Fariseu oculto de um lado e o oculto Simão Maguses de outro. Ambos os tipos por dirigirem-se a extremos são, na maior parte das vezes, mais ineficazes que potentes para o bem e o mal, porque o caminho do oculto é o caminho do meio e um desenvolvimento igual em todos os planos é essencial para uma ação efetiva.

Igualdade de Sagração

A fim de enfatizar a igualdade de sagração de todos os níveis e evitar o silêncio freqüente ou mesmo a suposição inconsciente de que os assim chamados níveis mais altos são superiores aos níveis mais baixos, começaremos nossos exercícios com o plano físico e prosseguiremos nosso trabalho de modo ascendente.

O plano físico é aquele sobre o qual nossa consciência fica inicialmente centrada em como nós somos hoje, e nós gastamos muitos e muitos anos de nossa infância e adolescência tentando alcançar um controle equilibrado deste plano. Este deveria ser, portanto, nosso ponto de partida, porque explorar uma consciência objetiva sobre os outros planos, meramente aumentará nossa confusão se não dominarmos o plano físico.

Uma outra causa de erro comum no ocultismo é a distinção insuficiente feita entre o subjetivo e o objetivo e é possível ir-se muito longe no desenvolvimento do oculto sem se chegar nem um pouco mais perto de uma união com Deus — que é, afinal de contas, o fim total de nossa existência.

Uma pessoa pode, assim que explora as faculdades interiores, tornar-se mais alerta da profundidade do subjetivo de alguém, o qual encontra-se abaixo da consciência comum, como a vasta massa que existe abaixo da ponta visível de um "iceberg", e uma pessoa pode até mesmo alcançar compensação com o "deus interior," mas isto não é necessariamente a mesma coisa que alcançar a consciência — e cooperação com — os habitantes dos planos interiores, nem com o vir a ter um relacionamento pessoal com o Deus Vivo.

Oração

Conseqüentemente, adicionamos um capítulo final sobre oração, que, contrariando opiniões muito mal informadas, está separado das técnicas do oculto, mas ainda pode ser oferecida sobre todos os vários níveis que são conhecidos no ocultismo, e nos métodos que são, na verdade, muito similares a certos exercícios do oculto.

É certamente parte do dever do ocultista carregar o ministério de Cristo a mundos insuspeitos para o cristão comum.

2/ Exercícios físicos

Relaxamento

O relaxamento é parte importante de qualquer trabalho do oculto, porque os sentidos interiores não podem ser usados corretamente enquanto existir tensão psicológica, quer seja consciente ou inconsciente.

A mente está intimamente ligada com o corpo físico e será descoberto que um relaxamento intencional e sistemático do corpo relaxará as tensões interiores e, então, tornará o caminho pronto para atividades interiores úteis.

A primeira coisa a se fazer é deitar-se numa superfície dura. O fato de ser uma superfície dura servirá para acentuar, de maneira indubitável, que você não está completamente relaxado. Dê algumas respiradas profundas, à maneira de suspiros, e prossiga para deliberadamente relaxar o corpo, músculo por músculo.

É uma boa idéia começar pela cabeça e trabalhar lentamente para baixo, mentalmente comandando cada músculo a relaxar um de cada vez. E então, quando você percorreu o corpo todo, volte à cabeça novamente e veja se qualquer dos músculos está tenso de novo. Deve-se repetir o processo várias vezes até que não exista mais tensão.

Pode ajudar se se visualizar o sangue sendo despejado nos músculos que estão relutantes em relaxar, sentindo este sangue oxigenado, fresco e vermelho enxaguando todo o veneno de tensão e fadiga e trazendo um relaxamento equilibrado e saudável. Trabalhe de cima para baixo para que as tensões sejam "derramadas" e pode ser de alguma ajuda imaginar as tensões e pressões fluindo pelas pontas dos dedos das mãos e dos pés.

O teste de relaxamento é o de que se alguém levanta um de seus membros, ele deveria cair na posição inicial flacidamente. Se você não tem um ajudante, uma boa maneira física de assegurar o relaxamento dos membros é levantar cada um deles vagarosamente – tente fazer isto o mais devagar possível – e então deixá-los cair de novo no posição de descanso sob a força da gravidade.

Respiração

Exercícios de respiração formam grande parte de certos tipos de ocultismo, particularmente no Oriente. A habilidade de respirar profunda e corretamente, de forma rítmica, é importante no ocultismo,

apesar de que as técnicas mais complicadas devem ser evitadas neste estágio.

A respiração rítmica melhorará os poderes de relaxamento, ajudará a acalmar e concentrar a mente, como base para o trabalho de visualização e meditação, e também resultará em efeitos físicos benéficos, nos quais tendemos a usar nossos pulmões inadequadamente na maioria das vezes.

O mais importante na técnica de respirar é não forçar, particularmente pela contração da garganta. Não deve haver nenhum empenho forçado. Primeiramente, o ar deve ser levado para o fundo dos pulmões pelo simples método de empurrar o abdômen para fora (i.é, o diafragma para baixo) e então fazer com que o ar seja absorvido naturalmente dentro dos pulmões até que ele esteja completamente cheio. Esteja consciente de que o ar está passando para cima e para baixo na parte superior da garganta, e não por meio das passagens nasais — isto provará ser de efeito mais ocultista.

O ar deveria ser detido pelo tempo necessário oprimindo-se o diafragma e a caixa torácica, e se o peito for puncionado fortemente, isto deve fazer com que o ar seja expulso, provando dessa maneira que não existe barreira na garganta ou na boca.

A expiração deve sugar o abdômen para dentro (i. é, o diafragma para cima), de maneira que o ar seja dispersado naturalmente e sinta-se que deixa a parte superior dos pulmões por último. Mantenha o ar retido usando o diafragma e os músculos do tronco.

A Respiração Quádrupla

Para propósitos gerais, a respiração quádrupla é a mais útil, isto é, respirar vagarosamente contando até oito, reter a respiração contando até quatro; exalar o ar contando até oito; e conservar os pulmões vazios contando até quatro. A velocidade da contagem deve ser de acordo com a preferência de cada um.

É muito importante evitar forçar ou respirar demais, o que provacará sintomas de tontura.

A respiração rítmica pode ser feita como parte do exercício físico, ou a qualquer hora do dia em quase toda posição, às vezes até mesmo enquanto se anda. Será também usada como vantagem prévia para qualquer dos exercícios imaginativos e mentais a serem descritos mais adiante.

Feita de maneira correta, resultará numa sensação geral de bem-estar, com o corpo todo parecendo vibrar com uma força benéfica. Uma vez experimentada, a sensação é inconfundível, apesar que deve *ser* uma sensação.

Esses exercícios de relaxamento e respiração são básicos para todas as práticas de ocultismo e devem ser laboriosamente praticados,

não somente como o fundamento para todos os trabalhos futuros, mas pelos exercícios em si e pelos benefícios fisiológicos que deles provêem.

Nota: O relaxamento e a respiração rítmica deveriam ser feitos antes da maioria dos exercícios esboçados neste livro. É muito importante que, antes de começar qualquer trabalho do oculto, você tenha seu sistema trabalhando rítmica e facilmente.

Sentido de Alerta

No trabalho oculto lidamos, na maioria das vezes, com a imaginação e a maior parte dessas fantasias vem da experiência da nossa vida diária. Nosso trabalho interior será conseqüentemente melhor se usarmos nossos sentidos físicos à exaustão. Exercite-se em olhar realmente para as coisas como o faz uma criança. Aprecie completamente as cores, as sensações, textura, forma, peso e cheiro.

Este não é um processo intelectual; na verdade, o intelecto deveria ser mantido dormente. É um simples estar alerta com alguma coisa e usar os poderes de observação físicos à exaustão. Isto enriquecerá a imaginação a um grau elevado.

É muito fácil cair em clichês de observação. Ao responder a pergunta: "Qual a cor das folhas daquela árvore?", não diga simplesmente: "Verde". Saia e observe uma árvore e veja os diferentes tons de verde e as muitas outras cores existentes nela. Vá olhá-lá também sob o céu, particularmente na alvorada e no crepúsculo, para uma real apreciação das cores. Muitas das cores do plano astral objetivo não têm duplicata, salvo somente nessas formas radiantes de cores físicas.

Ficar Sem Cabeça

Uma extensão do desenvolvimento do sentido de alerta ordenado pelas preconcepções intelectuais é encontrada numa técnica conhecida pelos seus defensores como "ficar sem cabeça". Ela foi descoberta por Douglas Harding, que escreveu um pequeno livro sobre o assunto, publicado pela Buddhist Society of London, intitulado *On Having No Head, A Contribution to Zen in the West.*

Existem vários métodos de se induzir este estado de alerta, que parece ser alcançado mais facilmente nas pessoas mais jovens, apesar de que elas geralmente acham essa experiência menos extraordinária que as pessoas de meia-idade ou mais velhas, que desenvolveram uma crosta de preconceitos sobre as coisas e sobre elas mesmas através dos anos, e que, portanto, podem ter um grande sentido de liberação e vivacidade de preconceito não experimentado desde os primeiros tempos da infância.

Esta técnica é melhor introduzida em uma das sessões especiais chamadas "oficinas" por alguém que já seja "aberto" a ela, mas, não é de forma alguma impossível desenvolvê-la sozinho. É uma questão de simplesmente rejeitar todas as preconcepções a respeito de si mesmo como um objeto num mundo alienígena e olhar para o mundo da experiência como uma entidade subjetiva. Isto traz mais ou menos uma compreensão de que o mundo das percepções sobre você somente existe porque você está consciente dele. Você mesmo é o mundo todo. Tudo o que existe está em *você*. *Você* está constantemente criando este mundo.

Um Buraco no Espaço

Esta posição fisiológica não é obtida por pensar-se nela, já que ela transcende o pensamento "objetivo". Ela é realizada pelo simples ato de você esquecer-se do seu rosto, considerando-o como um buraco no espaço. Imagine seu rosto como não-existente, um buraco-espião através do qual você vê o universo. Se você estiver andando ou viajando de carro por uma estrada, veja-a como que desaparecendo dentro de você mesmo à medida que você se move. Na verdade, veja a estrada e a região campestre movendo-se para dentro e em volta de um estábulo, *você*. Você é o estábulo, um "nada" constante sobre o qual um mundo fenomenal aparece.

Essa experiência pode geralmente ser induzida sentando-se numa sala, apontando um dedo para a parede oposta e a partir daí ir registrando o que se vê. Então, traga o dedo que está apontando para baixo, passando por sobre o chão e indo em direção aos seus pés. Dos pés, continue apontando o dedo para cima das pernas, para cima do tronco e então, exatamente acima do osso esterno, registre exatamente o que você vê. Se você diz "meu rosto", isto é uma especulação mental, uma informação que é um boato fornecido pelos outros, exatamente o que você quer evitar. Baseando-se na única autoridade real, sua própria experiência, não existe *nada* a ser visto quando o dedo que está apontando é levantado mais alto do que a altura do osso esterno. Você vê o dedo apontando para um lugar vazio.

Apesar de que isto possa soar ridículo de acordo com as nossas convenções habituais de pensamento, experimentá-la é uma outra questão, e é talvez a maneira mais rápida para uma experiência do "zen" que existe.

Posturas

O ocultismo oriental entra em algumas posturas muito complexas, mas, no Ocidente, todo trabalho do oculto pode ser executado nas quatro posturas básicas de deitar-se, sentar-se, ajoelhar-se e ficar

em pé. Cada uma delas é apropriada para várias atividades. Ficar em pé para trabalhos rituais práticos; sentar-se para trabalho meditativo; ajoelhar-se para oração; e deitar-se para certos tipos de viagem astral ou comunicação interior.

Cada uma deve sugerir sua conveniência própria para o aluno que é de qualquer modo sensível e que tenha algum sentido das convenções esotéricas. Tudo o que se precisa dizer sobre elas é que a espinha dorsal deve estar reta em todos os casos, diferente daquelas posições geralmente vistas em orações nas igrejas, em que se fica curvado como um saco de batatas em direção ao banco em frente.

Quadros de cavaleiros arturianos ajoelhados em vigília como retratado pelos artistas vitorianos mostram o tipo de postura para ajoelhar-se. Os deuses egípcios mostram a melhor forma de postura sentada, com os antebraços ao longo das coxas, que devem estar na horizontal, os pés devem formar um ângulo reto sobre o chão, com um pequeno banco sob eles, se necessário, para confortavelmente manter os joelhos juntos.

Na posição deitada é normalmente melhor apertar as mãos acima do plexo solar. Na posição em pé, uma posição de equilíbrio deve ser almejada, geralmente sendo melhor alcançada colocando-se um pé em ângulo reto imediatamente atrás do outro, e mantendo as mãos espalmadas, os dedos apontando diretamente para cima, com uma pequena pressão dos antebraços sendo mantida, apoiados horizontalmente. Conforto e equilíbrio alerta são os lemas em todas as posições.

Falando de modo geral, para fechar a aura, o que é melhor para a maioria dos trabalhos subjetivos, os tornozelos podem ser cruzados e as mãos enganchadas. Para abrir a aura, isto é, para transmitir ou receber energia, os pés devem ser descruzados e as mãos desenganchadas. As mãos dispostas para os lados e levemente para trás dão recepção extra; apontar com um dedo dá projeção; exibir a palma da mão, dá radiação.

Alguns dos mais simples exercícios de ioga são excelentes puramente como condicionadores físicos e eles podem ser prontamente encontrados em qualquer texto simples introdutório ao assunto. Eles ajudam a manter a espinha dorsal flexível e esta é um canal importante das forças ocultas. Exercícios envolvendo contorções complexas, no entanto, ou exercícios intricados de respiração, não devem ser praticados pela maioria dos estudantes ocidentais.

Construindo Modelos

O uso das mãos é um acessório importante e geralmente subestimado no treinamento do oculto e é um princípio muito bom para qualquer um que procure o conhecimento mais amplo praticar algu-

ma habilidade manual a fim de manter a integração em todos os níveis.

Também nos níveis emocional e mental, a apreciação de uma das artes manterá as emoções vivas e a ocupação com alguma disciplina mental formal como o xadrez, "bridge", matemática ou lógica tornará a mente vigorosa e elástica.

A não observação dessas precauções é responsável pelo muito de sentimentalismo barato e confusão que infelizmente são comuns aos que estão às margens do ocultismo real. Por razões similares o ocultista deve também cultivar relações familiares e sociais à exaustão; não existe lugar no ocultismo para o tipo de pessoa desajeitada que considera suas idiossincrasias como símbolos de superioridade sobre seus companheiros.

De novo, um entusiástico interesse em assuntos não-ocultistas trará relações sociais que fornecerá uma personalidade equilibrada – e é fácil tornar-se desequilibrado na procura do assunto a níveis mais profundos. Felizmente, os mais fracos, e naturalmente tipos instáveis de personalidade, raramente têm habilidade de chegar a esses níveis mais profundos.

As mãos e os dedos têm uma sabedoria própria que pode somente ser experimentada colocando-os para trabalhar sobre certas linhas esotéricas. A faculdade inventiva pessoal de alguém deve sugerir objetos a se construir, mas, por exemplo, modelos tridimensionais feitos de cartão são facilmente confeccionados sem um treinamento longo, e será constatado que aumentam imensamente a compreensão de uma pessoa, muito mais do que cadernos de apontamentos e desenhos bidimensionais.

Os modelos podem ser feitos de vários conceitos cosmológicos apresentados em vários manuais ocultistas, como, por exemplo, *The Cosmic Doctrine*, de Dion Fortune. Modelos tridimensionais de símbolos esotéricos, como, por exemplo, a Árvore da Vida, também podem ser feitos de pedaços de arame e bolas de modelar argila, ou então pode-se fazer um modelo do castelo do Santo Gral ou de um templo ritual – como descrito num livro ou por sua própria imaginação. As oportunidades são infinitas.

Os Sólidos Platônicos

Os sólidos platônicos são modelos que valem a pena ser feitos, já que eles compreendem princípios importantes de pensamento esotérico e simbolismo, e são simplesmente construídos de cartões. Eles são em número de cinco e têm sido considerados como uma representação importante dos princípios universais desde a antiga escola de mistério de Pitágoras. São eles:

o tetraedro (4 faces triangulares), que representa o Elemento do Fogo;

o octaedro (8 faces triangulares), que representa o Elemento do Ar;
o cubo (6 faces quadradas), que representa o Elemento da Terra;
o icosaedro (20 faces triangulares), que representa o Elemento da Água;
o dodecaedro (12 faces pentagonais), que representa o Espírito ou Princípio Universal que rege os Elementos.

Este quíntuplo simbolismo de um sobre quatro é um importante princípio da filosofia esotérica, já que representa o espírito acima da quádrupla matéria elementar, e deve ser encontrado no Pentagrama, a estrela de cinco pontas que é um símbolo mágico para afugentar forças não desejadas e aplicar a inclinação de magia espiritual. É também a rosa central da Rosa-cruz, e na verdade o ponto de equilíbrio central de qualquer *mandala* (ou figura meditacional quádrupla que forma uma parte importante da psicologia jungiana).

As forças elementares podem também ser consideradas para representar aspectos de consciência:

Ar – a intuição e aspirações;
Fogo – o intelecto e os processos de pensamento;
Terra – os sentidos físicos e a esfera de sensação;
Água – os sentimentos e as emoções.

Os sólidos platônicos podem ser feitos de cartões apropriadamente coloridos ou pintados em cores brilhantes de posters. Sugerimos vermelho para o Fogo, amarelo para o Ar, azul para a Agua e verde para a Terra. Essas são comumente consideradas como as cores "ativas" para cada um. Você poderia também experimentar colorir uma outra série de sólidos platônicos nas cores "passivas", de carmesim, azul-celeste, prata e marrom-avermelhado. Ou tente o efeito de combinar as cores ativas e passivas em faces diferentes. Ou ainda, experimente com as cores *tattvas*.

O dodecaedro, representando o espírito, ou uma síntese universal, poderia ter doze cores, uma de cada faceta (as cores do espectro dividem-se em doze tons e é uma fórmula útil tirá-las do vermelho ao índigo), e talvez distribuídas pelos doze signos do Zodíaco.

As figuras completas darão muito espaço para a meditação, no número, configuração e relação dos seus lados, bordas e cantos.

Modelar os Elementos

Modelar em materiais elementares é também um exercício útil para ampliar a consciência de maneira desconhecida, e pode ser uma ocupação muito terapêutica.

Modelar em barro é um exercício particularmente terrestre e estabilizante. Não é geralmente reconhecido que alguém possa modelar na água, mas apesar de o material não reter seu formato, as crianças adoram "brincar na água" e existe algo muito repousante nas emoções de abrir trilhos com a mão na água parada ou em movimento.

Ao invés de deixar todo o divertimento para as crianças, comece a conhecer o Elemento da Água (e suas próprias emoções) brincando com ela.

Os mesmos princípios são válidos para o Ar e aqui a pessoa está quase dentro do reino da dança; fazer passes e gestos no ar pode trazer como que um conhecimento de um mundo totalmente novo de significado e experiência. A pessoa não precisa ser um dançarino de balé para aprender a linguagem do movimento e postura física, que têm uma sabedoria e meio de comunicação todo próprio.

Modelar com o fogo é uma extensão disto, exatamente como as crianças que adoram brandir pedaços de madeira em brasa e brilho de fogos de artifício no escuro. Uma varinha de incenso é um excelente "lápis de fogo" para se usar no desenho de modelos em brasa no escuro ou no crepúsculo.

Agindo Intencionalmente

As atividades costumeiras da vida diária podem ser usadas para ajudar o desenvolvimento oculto e espiritual de alguém. Toda ação exterior pode também ser conscientemente trabalhada sobre níveis interiores.

Por exemplo, quando alguém se banha ou se enxágua, faz isto com intenção também de limpeza de si mesmo, dos erros, impurezas ou pecados. Quando alguém come, faz isto com a intenção de absorver as boas coisas da vida e as graças dadas antes das refeições devem ser parte desta intenção mais que a mera formalidade que geralmente é.

Do mesmo modo com as funções biológicas de excreção, nas quais a pessoa pode conscientemente rejeitar todo problema esgotado da alma. Exercícios como esses preparam o caminho para a técnica em trabalho ritual e na verdade, quando completamente compreendidos e praticados, são a forma suprema de mágica ritual, já que eles são a prática de rituais de vinte e quatro horas da vida diária.

Um Exercício Simples

Em épocas de estafa, quando tudo parece estar errado ou fora de controle, este exercício simples, realizado de forma apropriada, pode ser muito útil.

Fique em pé num lado da sala e localize um ponto de fácil acesso na parede oposta. Decida atravessar a sala e tocá-lo. Faça isso. Então vire-se e identifique um ponto arbitrário similar na parede que você estava antes. Decida atravessar e tocá-lo. Faça isso. Então, vire-se e repita como antes, várias vezes, até que você se sinta completamente calmo e controlado.

Apesar de poder parecer simples, este exercício é altamente efetivo, já que coloca você numa situação em que você *pode* controlar, e você ganha força e confiança para retornar à difícil situação original com renovada vontade, força e senso de proporção.

Respiração pelos Poros

Enquanto estiver fazendo exercícios de respiração a pessoa pode imaginar que está respirando não somente com os pulmões através do nariz e da garganta, mas que está respirando com o corpo todo através dos poros. A pessoa imagina a respiração passando dentro e fora do corpo todo. A sensação será inconfundível.

A pessoa pode também isolar certas partes do corpo, tais como as mãos, ou o plexo solar, e imaginar a respiração tendo lugar aí, e isto pode de fato ser feito através de qualquer parte da anatomia — o estômago, o fígado, os olhos, e assim por diante. Exercícios como estes últimos devem ser feitos com precaução, certamente no começo do astral e das forças etéricas dentro da aura (que é a base da prática mágica), e também para a prática da cura.

Na respiração ordinária a pessoa pode ligar este exercício com o acima; à medida que você expira, visualize as coisas indesejadas dentro de você fluindo para fora.

Se você quiser imaginar isto em termos de luz colorida, faça-o; trata-se de uma prática que leva em direção às técnicas de visualização astral.

É evidente que a pessoa não tem que visualizar a expiração como que carregando os produtos indesejáveis e estragados; em certas operações de magia, a pessoa se torna mediadora das forças espirituais e então a expiração, que pode ser dirigida, é sentida como purificante ou outras qualidades benéficas.

Visão Etérica

A maneira mais fácil de desenvolver a faculdade da visão etérica, que não vem naturalmente para todos nós, é tentar ver as auras. Consegue-se isto primeiramente indo-se ao campo e tentanto com as árvores, apesar de que pode ser feito perfeitamente dentro de casa com vasos de plantas. Quanto mais cheio de vida for o crescimento delas, melhor.

A técnica é muito simples. Apenas olhe em direção ao objeto, mas não exatamente para ele, vagarosamente desenfocando os olhos, e depois de certo tempo você verá uma aura colorida em volta do objeto vivo. Pratique isto com vários objetos, assim que a facilidade for alcançada, num esforço para discernir a extensão e as cores variáveis das auras ao redor dos diferentes objetos.

Se este exercício não produzir resultados, um exercício de aceleração pode ser praticado com a visão das cores complementares. Isto é, pegue um pedaço de papel pequeno e brilhantemente colorido e fixe intensamente seu olhar nele e então, depois de um minuto ou mais, fixe seu olhar numa superfície de cor clara ou branca e você verá a forma aparecer na cor complementar. Isto não deve ser procurado com o objetivo de dar força ao olho, mas será útil se feito de forma moderada, particularmente antes de se tentar usar a visão etérica. (*As sessões abaixo sobre tattvas e chapas brilhantes* dizem respeito a uma extensão desta técnica.)

Uma outra forma de ver o etérico é colocar as duas mãos num espaço escuro, por exemplo, numa gaveta ou num armário, com a ponta dos dedos se tocando. Puxe as mãos separando-as vagarosamente e jatos de luz etérica branca serão vistos jorrando de um a outro dedo. Mova as mãos e os dedos para ver como o fluxo etérico é afetado.

Tattvas

Uma das escolas de ocultismo, líderes do final do século dezenove, a Ordem Hermética da Aurora Dourada, usou o que era originalmente um sistema oriental de atribuições elementares para induzir à visão etérica. Isto era atribuição dos quatro elementos, mais um quinto elemento superior, ou éter, às cinco formas geométricas coloridas:

um quadrado amarelo	para a Terra
um círculo azul	para o Ar
um triângulo vermelho	para o Fogo
um quarto crescente (forma de meia-lua) branco ou prata	para a Água
uma oval preta	para o Éter (ou Espírito).

No Oriente existe um sistema complexo de dividir as horas do dia e da noite em várias marés elementares. Não precisamos adentrar nesta parte aqui, já que é muito complicado e de interesse apenas dos mais adiantados e especialistas práticos, e de qualquer modo existe um equivalente ocidental em termos de simbolismo planetário. O que podemos utilizar deste sistema são as cinco cores e formas básicas como um aparelho para assistir ao desenvolvimento da visão etérica.

Isto consiste em usar a bem conhecida "ilusão de óptica" da imagem posterior. Fixe seu olhar em qualquer dos símbolos por um minuto aproximadamente e, então, olhe atentamente para uma superfície em branco. Você verá uma imagem da forma que você esteve olhando atentamente, mas na sua cor complementar.

Isto não é visão etérica, mas se aproxima da sensação dela e é a base para desenvolvê-la e também para exteriorizar objetos vividamente imaginados. A pessoa pode então ir aos poucos para figuras mais complexas, sobrepondo os símbolos da *tattva* um em cima do outro. Existem vinte combinações possíveis. Faça todas as combinações em pinturas de cartazes ou em papéis coloridos. O Ar da Terra, por exemplo, consiste de um círculo azul pequeno sobreposto num quadrado amarelo grande. A lista completa é como segue:

Ar da Terra: círculo azul em quadrado amarelo
Fogo da Terra: triângulo vermelho em quadrado amarelo
Água da Terra: quarto crescente branco em quadrado amarelo
Éter da Terra: oval preta em quadrado amarelo
Terra do Ar: quadrado amarelo em círculo azul
Fogo do Ar: triângulo vermelho em círculo azul
Água do Ar: quarto crescente branco em círculo azul
Éter do Ar: oval preta em círculo azul
Terra do Fogo: quadrado amarelo em triângulo vermelho
Ar do Fogo: círculo azul em triângulo vermelho
Água do Fogo: quarto crescente branco em triângulo vermelho
Éter do Fogo: oval preta em triângulo vermelho
Terra da Água: quadrado amarelo em quarto crescente branco
Ar da Água: círculo azul em quarto crescente branco
Fogo da Água: triângulo vermelho em quarto crescente branco
Éter da Água: oval preta em quarto crescente branco
Terra do Éter: quadrado amarelo em oval preta
Ar do Éter: círculo azul em oval preta
Fogo do Éter: triângulo vermelho em oval preta
Água do Éter: quarto crescente branco em oval preta

Os Elementos na sua pura essência, Fogo do Fogo, Água da Água, etc., são, evidentemente, representados pelos seus símbolos planos, dando, ao todo, vinte e cinco símbolos. Eles podem ser usados como base para o treinamento da visão etérica e também como contemplação dos resultados dos princípios elementares de combinação.

Chapas Brilhantes

Tendo encontrado facilidade com os cartões *tattva*, a pessoa pode continuar e fazer algumas chapas brilhantes. Elas são desenhos abstratos, ou figuras representativas, feitas exclusivamente de duas cores complementares. As cores complementares são:

vermelho	e verde
azul	e laranja
amarelo	e cor de malva
preto	e branco

O princípio óptico envolvido é que, como a imagem posterior induzida por qualquer cor é sua complementar, uma figura que consiste inteiramente de duas cores complementares aparecerá na imagem posterior expressa com as mesmas duas cores em sentido oposto.

Não apenas isto, mas quanto mais perto as cores estiverem de ser complementares verdadeiras, e quanto mais intricado o entrelaçamento dos elementos da cor no desenho, mais prontamente a figura confundirá o mecanismo físico do olho e parecerá "brilhar".

Este é um aspecto deliberadamente procurado no que é conhecido como *op-art*; e pode também acontecer com a palavra impressa em certas circunstâncias, tornando o texto difícil de ler por causa da propriedade "brilhante".

No seu treinamento de função esotérica é um uso concentrado e desenvolvido direto dos princípios de *tattva* para o desenvolvimento preliminar da visão etérica. Se, quando praticar com uma imagem posterior numa outra superfície, você sentir um tilintar no centro da testa, isto é o acordar do "terceiro olho", ou *centro ajna*, um dos centros psíquicos ou *chacras* no corpo etérico. Não exagere neste exercício; se abusar, ele pode causar uma penosa dor de cabeça, mas considere-o como um sinal encorajador de que está sendo feito progresso e como um alerta para não tentar desenvolver rápido demais.

Fenômenos Físicos

Tendo efetuado a experiência anterior, é possível trabalhar com estes fenômenos por meio da imaginação e da vontade, gradualmente solidificando e fortalecendo esses raios no que tem sido chamado de "raios rígidos".

Pode-se então tentar fenômenos físicos menores, tais como fazer um palito de fósforo boiar em um copo de água e tentar manipular etericamente sua direção, ou perfurar um canudinho para refrescos com uma agulha numa rolha, de maneira que ele vire facilmente, e então tentar girá-lo por meio dos raios rígidos.

Uma vez que isto for conseguido, e não é feito facilmente, pela maioria, pode-se tentar experiências mais avançadas, como, por exemplo, formar uma nuvem de substâncias etéricas e moldá-la em formas específicas através da vontade e da imaginação. Este é o tipo de coisa vista em certas sessões espíritas. Isto pode ser moldado pelo pensamento e vontade do consciente ou subconsciente das mentes das pessoas sentadas à mesa, ou pelas entidades desencarnadas presentes.

Num estágio avançado pode haver também a produção de fenômenos de sala de sessão tais como levantar objetos leves, inclinar

mesas, pancadas, socos, ou mesmo manifestações mais violentas, associadas com os fenômenos *poltergeist.*

Entortar Metais

Muito interesse foi despertado por Uri Geller e sua técnica de entortar e quebrar garfos e outros objetos de metal, simplesmente tocando-os com tal intenção. Muita controvérsia resultou sobre se isto era feito por magia ou não, e foi alegado que Uri Geller era um ilusionista de teatro experiente.

Quaisquer que sejam os méritos do caso, e se pode aparecer outro ilusionista de teatro para produzir fenômenos similares por meio de truques ou não, é extraordinário notar que algumas crianças tiveram sucesso em igualar o feito, simplesmente por acreditar nele e tentá-lo! Se a fé pode mover montanhas, presume-se que possa também entortar garfos. O problema para muitos adultos modernos e inteligentes é alcançar força e pureza de fé suficiente.

Outros tipos de fenômenos parecem possíveis e igualmente sem propósito e sem método. Uma garotinha italiana podia virar pelo avesso bolas de tênis – um feito que de qualquer modo desafia as leis físicas da natureza, sem mencionar o fato de que o vácuo interior foi retido. Ela perdeu o interesse (e a habilidade de fazê-lo) quando alcançou a puberdade.

Tudo isto simplesmente leva a crer que existem mais coisas entre o céu e a terra do que supõe a nossa vã filosofia – e você nunca sabe *o que* você pode fazer até que sinceramente tente!

3/ Exercícios astrais

Deveria sempre existir um começo e um fim claramente definidos para qualquer trabalho oculto ou psíquico, porque é importante que o subconsciente ou os fenômenos físicos não perturbem o consciente de forma incontrolável a qualquer hora do dia ou da noite. Se isto acontecer regularmente, a pessoa tem que parar com qualquer trabalho psíquico por pelo menos três meses. Entretanto, tal falta de controle pode ser evitada com o uso de sinais abertos ou fechados, que são simplesmente a higiene do trabalho oculto.

O sinal, rito ou ritual pode ser simples ou complexo, de acordo com a maneira que você gostar de fazê-lo, mas pela simples natureza desses exercícios, um sinal direto deve bastar, como, por exemplo, o sinal da cruz ou um gesto de abrir e fechar cortinas, ou esses sinais combinados. Um outro sinal é bater o pé fortemente no chão depois de uma experiência, como sinal de que as faculdades psíquicas estão fechadas.

Em outro nível será descoberto que uma bebida quente e alguma coisa para comer efetivamente fecharão as faculdades psíquicas, e similarmente é claro, é uma boa idéia não ter comido ou bebido antes de experiências psíquicas.

Uma frase pode também ser usada para abrir ou fechar. É necessário somente que seja uma declaração intencional, tal como "Eu abro a cortina" ou "Eu fecho a cortina". Nomes de forças e palavras bárbaras de evocação são instrumentos similares, mas com potência mais alta, com emoção e intenção embutidas, e estão além do alcance deste trabalho, apesar de que a intenção e os mecanismos deles são exatamente os mesmos.

Concentração

Um primeiro requisito do trabalho oculto é a habilidade de concentrar-se bem. Em trabalhos posteriores será descoberto que o astral imaginário é tão interessante que a concentração é muito fácil de ser alcançada; de fato, você pode alcançá-la inconscientemente. No entanto, você não deve ser um "trabalhador das horas boas" e deve ser capaz de concentrar-se pela vontade e também deixar a tela da consciência em branco, livre da introdução de imagens e pensamentos.

A melhor maneira de fazer isto é relaxar e – depois de alguns exercícios de respiração – pensar em um objeto particular que pode ser uma bola de tênis, ou um mais complexo, como um tabuleiro de

xadrez. Qualquer deles que seja o mais fácil deve ser usado primeiro e então deve-se progredir para o mais difícil.

Quando for obtida facilidade em manter o objeto firmemente na mente por dez minutos pelo menos, pratique dissolver a imagem do objeto até que nada mais esteja lá e, então, apenas mantenha a mente vazia. De novo, pratique até que isto possa ser feito facilmente durante pelo menos dez minutos.

Se imagens intrusas, sons ou pensamentos persistirem em entrar no consciente, expulse-os com uma palavra ríspida pronunciada em voz alta ou para si mesmo, tal como "Não!" ou "Saia!". A persistência nesta simples forma do ritual de expulsar logo comprovará sua validade.

Visualização

Todo o trabalho astral é feito por meio da imaginação. Isto é, primeiramente a imaginação visual, mas inclui também a audição e mesmo os sentidos imaginários de tato, sensibilidade, paladar e olfato. A melhor maneira de se conseguir facilidade é praticar, e uma boa forma é imaginar-se passeando, vendo e percebendo tudo que está à sua volta. Isto deveria ser antecedido pelos exercícios costumeiros de relaxamento e respiração, que devem ser feitos antes de se tentar quaisquer dos exercícios detalhados neste livro.

Você pode imaginar-se indo passear ao redor da casa de outra pessoa ou ao ar livre. É melhor começar com cenas que sejam familiares, continuando com lembranças de experiências passadas, daí para cenas de trabalhos de ficção; e eventualmente para cenas inventadas na sua imaginação.

Eventualmente você será capaz de começar com um símbolo oculto específico – como por exemplo uma carta de Tarô – entrando na figura e, então, vendo que cenas ou pessoas surgem diante de você.

Duas técnicas são envolvidas em tudo isto: primeiramente, a visualização ativa através da qual você coloca coisas na imaginação por um ato de vontade, e a pessoa é deste modo o completo controlador; segundo, onde você permite que as imagens apareçam espontaneamente e vê o que elas fazem. Deste exercício, que é de fundamental importância, muito do ocultismo desenvolve-se naturalmente.

O Guia da Meditação

Um desenvolvimento da técnica de visualização é a de Edwin Steinbrecher, que ele descreve completamente em seu livro *Guide Meditation*. Nesta técnica você começa por imaginar-se entrando numa caverna tão intensamente quanto você puder. Então, você imagina uma entrada na parede do lado esquerdo da caverna, pela

qual você passa. Esta entrada vira à direita e leva para uma saída. Você espera lá, observando o cenário imaginário que apareceria espontaneamente aos olhos de sua mente. Um animal de algum tipo deve então vir até você e você o segue para onde quer que ele o leve. Ele o levará a uma reunião com uma pessoa que, você descobrirá, pode atuar como um guia útil.

Todos os personagens visualizados neste exercício ou outro similar devem ser imaginários. Na verdade, a maioria dessas imagens é projeção dos aspectos de sua própria consciência, e será confuso e inútil usar pessoas reais como iscas para essas projeções.

Você deve perguntar ao guia o nome dele, observe todos os detalhes de sua aparência tão rigorosamente quanto possível, e peça-lhe para levá-lo a encontrar o arquétipo do Sol. Este é o símbolo do centro e o núcleo do seu próprio ser, e pode resultar numa experiência profunda e comovente, de natureza religiosa. Permita-o tomar a forma que espontaneamente aparecer, mas se alguma forma de suporte visual for necessária, pense na carta do Tarô, o Sol. Esta é um disco de um sol sorridente, brilhando, quer seja sobre duas crianças do sexo masculino nuas dançando num círculo de vegetação onde as fadas também dançam, ou alternativamente, sobre uma criança do sexo masculino num cavalo, carregando um estandarte.

Ao final deste exercício, e na verdade de qualquer exercício desta natureza envolvendo aventura imaginária, retrace seus passos de volta para onde você veio, e traga a consciência deliberadamente de volta à terra, do ponto imaginativo do qual você começou, neste caso exatamente do lado de fora da caverna.

Advertência — *Em todos os contatos interiores deste tipo use o senso comum e o senso de proporção. Tais técnicas são capazes de abrir caminho para áreas profundas da sabedoria dentro de sua própria consciência, mas podem levar o inseguro, o crédulo ou o orgulhoso a considerável insensatez ou autodecepção. É sabido que aqueles que procuram ou tomam conselhos interiores sobre coisas materiais, tais como jogos de azar ou aplicações no mercado de ações, recebem duras lições financeiras.*

Por outro lado, usadas corretamente essas técnicas podem ser integrativas e úteis ao lidar-se com problemas da vida diária. Similarmente, quaisquer mensagens, ou ensinamentos, para o mundo como um todo, devem ser cuidadosamente examinados à luz do senso comum cético. Alguns ensinamentos profundos e confusos têm sido recebidos através desses métodos, da mesma forma que uma grande quantidade de moralidades banais de áreas superficiais do inconsciente. Eles não provocam o mal; mas se forem levados séria e portentosamente demais por aqueles que os recebem, podem fazer

a suposta amanuense da mais alta sabedoria, e o assunto como um todo, parecer absurdo.

Criando Atmosferas

Este é um desenvolvimento dos exercícios da respiração pelos poros no qual a pessoa imagina que está respirando na força do universo, transmutando-a em um estado de ânimo específico e expirando-a num espaço específico, como, por exemplo, a sala em que estiver.

Como ajuda, várias cores e símbolos ocultos (geralmente planetários ou zodiacais) podem ser usados, mas como eles variam relativamente de sistema para sistema, não daremos, aqui, detalhes específicos, a não ser para dizer que qualquer símbolo funcionará se tiver as associações corretas para a pessoa.

Como único exemplo, com o qual a maioria dos sistemas de símbolos combinariam, você poderia imaginar-se emanando uma luz brilhante dourada até que ela encha a sala, ao mesmo tempo sentindo o poder de cura e um calor de ternura emanando de você. Com a prática, a atmosfera resultante deveria ser facilmente perceptível a qualquer pessoa que entre na sala, particularmente se elas forem razoavelmente sensíveis.

Simbolismo Solar

Este é o uso do simbolismo solar, que tem uma boa função de equilíbrio que serve para muitas finalidades, o Sol sendo o centro e a fonte de luz, calor e vida para todo o sistema solar e, desta forma, e símbolo vivo de ajustamento para o ponto central criativo da consciência.

As atribuições planetárias tradicionais que podem ser usadas como experiência são:

Púrpura – Lua – percepção psíquica; intuição; atmosfera de cura; gravidez; crescimento das coisas; marés.
Laranja – Mercúrio – atividade intelectual; boa comunicação; negócios; viagem.
Verde – Vênus – bons sentimentos; relações harmoniosas; amor.
Vermelho – Marte – atividade; iniciativa; análise; debate; justiça; conclusão das coisas.
Azul – Júpiter – estabilidade; organização; respeito às leis; autoridade constitucional.
Índigo – (melhor visualizado com pontos de luz como estrelas) – Saturno – condições físicas; limitações; leis; dinheiro; propriedade; posse; consolação da aflição; sabedoria profunda.

Este tipo de trabalho também pode ser feito à distância e é o *modus operandi* de certos tipos de curas ausentes. É também o método de carregar objetos, tais como jóias ou talismãs, com força, e

neste caso a pessoa pode segurar o objeto na mão e concentrar-se na respiração pelos poros através da mão.

Composição do Estado de Ânimo

Assim como em nossos exercícios de visualização temos aprendido a construir uma "composição do lugar", a pessoa deve, então, ser capaz de construir uma composição do estado de ânimo que, claro, está rigorosamente ligada ao exercício anterior. Construindo uma série de símbolos que se associam com estados de ânimo específicos, a pessoa pode então induzir o estado de ânimo em si mesma, visualizando o símbolo. Isto pode ser muito útil na vida diária quando a pessoa está sujeita a vários choques e distrações. Tais sistemas de símbolos novamente variam, mas um exemplo é a Árvore da Vida da Cabala.

A pessoa pode também inventar seu próprio sistema de sinais físicos que condigam com os estados de ânimo, como, por exemplo, posições dos dedos da mão, que, é claro, podem ser feitas sem atrair a atenção de curiosos, em atividades diárias e que serão uma ajuda adicional para você, no controle dos estados de ânimo. Este é, na verdade, um outro aspecto das técnicas básicas do ritual mágico.

O exercício acima pode também ser ligado com a sugestão de auto-hipnose, assunto sobre o qual voltaremos mais adiante.

Posições dos Dedos da Mão e Gestos

As posições dos dedos das mãos podem parecer uma maneira estranhamente ineficiente de se atingir qualquer coisa, mas se a pessoa tem trabalhado assiduamente em alguns dos exercícios-modelo e juntou a significância das ações ritualizadas, seu potencial pode se tornar aparente. Na dança e na ioga orientais, as posições da mão e dos dedos são altamente importantes e desenvolveram-se a um grau considerável de sutilidade.

Num plano menos elevado, apesar de incorporar os mesmos princípios, a pessoa pode pensar no auxiliar sendo repreendido pelo chefe e mantendo-se em elevado estado de espírito, fazendo figa com os dedos. Num estado de ânimo mais cruel o equilíbrio dele pode ser bem mantido através do uso em segredo de gestos com os dedos que signifiquem desrespeito considerável!

Tudo isto é um desenvolvimento específico da "linguagem do corpo", que tem se tornado recentemente reconhecida como um fator importante na comunicação. Qualquer coisa que possamos dizer exteriormente, nosso corpo pode, por atitude própria, expressar opiniões ou emoções contrárias. É conveniente, a este respeito, consultar-se um manual de ator. Ele detalhará quais emoções são expressas por certas reações fisiológicas, sejam elas o levantar de sobrancelhas, o ranger de dentes, o dilatar de narinas, o fechamento parcial dos olhos, ou o abri-los inteiramente.

Como Santa Tereza disse sobre a oração, assumindo a posição física, o desejo de rezar surgirá. Organizações de treinamento para vendas têm feito injuções similares aos seus estagiários – aja entusiasticamente e você se tornará entusiasta e deste modo superará a depressão ou os pensamentos negativos a respeito de fracassar em vender. Em outras palavras, a postura física apropriada pode induzir a qualquer emoção particular.

Este princípio é comumente utilizado na prática do oculto como um prelúdio à meditação, para se chegar ao estado de ânimo correto, quer seja pelo sinal da cruz, para estabilizar as emoções e as correntes da aura, ou pelo sinal de entrada, que é um gesto de mímica do abrir e fechar cortinas diante de alguém e de passar por elas. Da mesma forma o voltar à terra ao final de uma meditação pode ser confirmado pelo bater de palmas ou o bater do pé no chão.

Sugestão Olfativa

A composição do estado de ânimo pode ser fortemente influenciada pelo sentido do olfato. Isto é explorado pelo uso de incenso em algums igrejas, apesar de que o cheiro de alho vindo do banco de trás pode igualmente dispensar efetivamente o sentimento de piedade induzido. Similarmente, perfume francês ou linho não lavado podem ser eficazes e provocar reações emotivas diferentes.

Para propósitos meditacionais um incenso comum é certamente de grande ajuda, apesar de que ele tenda a aderir às roupas e a penetrar em outros recantos da casa, o que pode não ser sempre agradável.

É possível, através de experiências pessoais, desenvolver um jogo de incensos, ou tipos de "joss-stick" (incenso queimado nos serviços rituais chineses), que serve para tipos específicos de meditação. Fornecedores de acessórios mágicos ou meditacionais possuem uma série para se escolher, e experimentar essas linhas pode ser uma busca interessante. Ou você pode estar interessado em desenvolver seus próprios incensos, coletando resinas e lascas de madeira, folhas ou flores da natureza. O conhecimento sobre a natureza campestre que será absorvido no esforço provará ser um suplemento reconfortante e enriquecedor para as atividades esotéricas de alguém.

Sugestão Gustativa

Esta é uma área similar àquela da sugestão olfativa, o sentido do paladar sendo muito semelhante ao do olfato, é um outro campo interessante de experimento. Sabores diferentes podem induzir a estados de ânimo diferentes, tanto quanto os cheiros. De novo, a experiência pessoal é melhor do que seguir uma lista impressa. Pão, vinho, hortelã, sal, açúcar, água, frutas, cogumelos, todos têm sua associação específica através do gosto, textura e contexto.

A Arte da Memória

A arte da memória está um pouco desperdiçada com o advento de materiais de escrita baratos, livros impressos e o aumento dos alfabetizados. Antigamente era uma arte altamente cultivada, particularmente por oradores públicos, e através de uma técnica que é amplamente "astral" ou de imagens visíveis.

Um orador teria em mente uma rua ou um edifício bem conhecido, e ao longo ou ao redor dele ele colocaria, na sua imaginação, objetos representando pontos que ele desejava cobrir em sua fala. Desta técnica é que foi desenvolvido o emprego da frase "em primeiro lugar. . . ", "em segundo lugar. . ." etc.

Desta maneira, supondo que a pessoa quisesse lembrar de uma lista de compras, ela poderia visualizar cada artigo num lugar diferente, assim como alguém que se imaginasse entrando numa casa. Na entrada, um pacote de açúcar, penduradas na aldrava da porta, lingüiças, no "hall", uma tigela de cereais para o café da manhã, no porta guarda-chuva, um guarda-chuva feito de queijo, as escadas feitas de pedaços de abacaxi, e assim por diante.

Quanto mais absurda, extravagante ou incomum a justaposição de objetos e lugares melhor, já que eles permanecem na memória mais prontamente. Ao estabelecer-se isto, uma clara e viva visualização é tudo o que é necessário – tentativas de verbalização ou mnemônicas de outros tipos são contraproducentes. Tendo isto claramente visualizado, fixe a cena de forma que a pessoa possa passar em seqüência; uma longa lista de objetos pode não somente ser memorizada em seqüência, como em sentido contrário.

O método é capaz de sofisticação considerável, de tal forma que listas de cem ou mesmo mil itens podem ser lembradas em ou fora de seqüência. Veja, por exemplo, o livro de Harry Lorayne, *How To Develop A Super-Power Memory* (A. Thomas and Company), no qual ele descreve a base para seu ato teatral mais espetacular.

Isto pode ser tentado por qualquer um que esteja preparado para colocá-lo em prática, mas é interessante notar que a reação comum ao ouvir sobre este método é dizer que ele parece envolvente e fantástico demais para funcionar. No entanto, ele somente tem que ser tentado para ser provado! Este é um fato ímpar sobre muitos exercícios esotéricos e práticos; eles parecem ímpares e ilógicos de acordo com o senso comum corrente, então, a primeira (e, geralmente, a única) reação das pessoas é rejeitá-los, mesmo onde a prova seja simplesmente obtida pela prática.

Recordando Experiências do Sono

É tradição entre os estudiosos do oculto que a alma continue

em considerável atividade durante as horas em que o corpo dorme, mas nós normalmente não nos lembramos desta atividade.

Uma maneira de desenvolver a continuidade da consciência durante o sono e o tempo em que se estiver desperto, foi ensinada pelo experiente e muito admirado mágico, o recentemente falecido W. E. Butler, e é a de construir uma corrente de símbolos.

Antes de adormecer, imagine que você está em pé diante de um portão pilono de pedra; isto é, duas pedras maciças eretas com uma outra atravessada no topo delas, de forma parecida com os trílitos de Stonehenge e outros círculos de pedras antigas. Entre as duas pedras eretas, visualize um véu multicolorido. Este é dividido no centro. Segure, na imaginação, cada metade do véu com suas mãos diante de seu coração e então lance-as abertas estendendo as mãos e os braços lateralmente. Nas fraternidades esotéricas, isto é chamado sinal de entrada.

Veja uma paisagem deserta diante de você com, não muito longe, um templo dentro de um certo de muro alto. Vá em direção a ele e entre no cerco, que você deveria ver que é um jardim. Tente adormecer com esta situação imaginária na mente combinada com a intenção de retornar à consciência diária, depois de dormir, através do portão pilono.

O sucesso nesta experiência dependerá de esforço persistente, e, como na maioria dos experimentos astrais, o sucesso virá mais cedo para alguns que para outros. É uma técnica perfeitamente segura, mas deve ser usada com discrição, já que manter a continuidade da consciência deste modo pode demonstrar ser cansativo.

Um Experimento com o Tempo

Este é um experimento similar ao do sono, e pode também mostrar ser cansativo se se persistir por um período longo demais. É completamente descrito por seu inventor, W. J. Dunne, num livro do mesmo nome. A teoria de Dunne é a de que nós sonhamos no futuro tanto quanto no passado. Portanto, ele advoga o experimento de escrever todos os sonhos de alguém, mesmo os mais fragmentários, imediatamente após acordar. Demorar em escrevê-lo faz com que muitos deles se percam na memória, então um bloco ao lado da cama é uma necessidade. Com a prática, a facilidade de lembrar-se dos sonhos também melhora.

Você deve então analisar esses fragmentos de sonhos para elucidar quantos deles são memórias do passado recente; isto é, de um ou dois dias atrás. Dunne descobriu que algumas pessoas apareceram com imagens que eram parte da vida diária não de um ou dois dias atrás, mas de um ou dois dias depois. Em outras palavras, parte de nossos sonhos são "memórias" do futuro!

Dunne formulou uma teoria do tempo baseada nos resultados do seu experimento, no qual ele colocou idéias futuras no que chamou de "universo em série". Isto não é muito fácil de entender, a menos que a pessoa tenha inclinação filosófica e matemática, mas a evidência experimental pode ser obtida por qualquer indivíduo que está desejando devotar o tempo e o esforço para ela, com a mente ordenada pelo preconceito do "senso comum".

Identificação

Este exercício é para identificar você mesmo com um objeto. Tente transferir sua consciência para o ponto central do objeto e, então, sinta como é *ser* aquele objeto.

Você pode começar com objetos inanimados, tal como uma mesa ou uma máquina de escrever, e progredir para coisas vivas, como flores, árvores, e mesmo animais e pessoas. Em todo trabalho astral, nunca se deve tentar identificar-se ou projetar força sobre outra pessoa específica, sem que esta tenha dado completa permissão e tenha conhecimento das conseqüências envolvidas.

A identificação desta maneira é, novamente, uma preparação para técnicas avançadas de invocação, quando você emprega a forma de um deus particular – geralmente formas egípcias, mas outras podem ser usadas – ou de uma imagem telesmática em trabalho ritual de grupo, quando você se identifica com arquétipos de mensageiro, guardião, hierofante, e assim por diante.

Este exercício é também uma preparação para tipos de projeção astral nos quais você se identifica com uma imagem idealizada de você mesmo, que você tem projetada em sua imaginação. As lendas de feiticeiros e bruxas transformando-se em animais são sem dúvida um vestígio de um uso característico deste tipo de exercício.

É ele um exemplo de onde a oração e o exercício oculto caminham juntos e pode resultar em algum mal-entendido e confusão àqueles que não têm experiência prática de *ambos,* já que no seu mais elevado uso ele pode ser uma identificação na vida diária com Cristo.

Clarividência

A visão clarividente das coisas que acontecem fisicamente em outro lugar pode ser melhor desenvolvida imaginando que se está olhando através de um longo tubo. Construa este tubo firmemente na imaginação com uma extremidade ajustada sobre os olhos e a outra extremidade estendendo-se através do espaço até onde quer que você deseje ver, por exemplo a sala da casa de um amigo. Verifique o que você pode discernir lá, se alguém está presente, e depois certifique-se se a sua visão estava correta.

Muitas dessas técnicas-psíquicas são de fato meios de comunicação diferentes com o subconsciente e muitos dos resultados obtidos terão origem no subconsciente. No entanto, o subconsciente é o meio de comunicação para a própria mente superconsciente da pessoa e as mentes de inteligência externa via inconsciente coletivo. Portanto, apesar de que muita substância de pouco valor possa ser, e é, obtida, as técnicas realmente são importantes para aqueles que são dotados o suficiente para desenvolvê-las, e para aqueles que têm o senso comum e o discernimento de usá-las inteligentemente.

Objetos naturais podem também ser usados como veículos para tais fenômenos, figuras no fogo ao invés de cristalomancia, escutar o vento nas árvores ou o mar na praia, no caso de ouvir conchas. Tome cuidado, no entanto, com o uso ocasional de técnicas psíquicas e sempre aja com deliberada intenção de abrir e fechar essas faculdades. O uso indisciplinado e mal feito delas pode transformá-las de serventes úteis a senhoras indóceis.

Os exercícios precedentes são os mais importantes em qualquer sistema do treinamento oculto e devem formar a base do trabalho do estudioso sério. Aqueles que seguem são mais quanto à natureza das técnicas auxiliares que são habilidades ou especialidades úteis, mas não deve ser permitido que interfiram com a linha principal de progresso.

Cristalomancia

Esta é uma outra forma de clarividência. Não existe necessidade de comprar um cristal verdadeiro, que pode ser extremamente caro se alta qualidade for desejada. Qualquer superfície refletora, como, por exemplo, uma garrafa cheia de tinta, é igualmente aproveitável. Se um cristal é usado, ele deve ser colocado contra um fundo preto.

A técnica é sentar-se em frente do cristal a aproximadamente 30 cm dele, com uma luz sombreada na sala. Olhe fixamente para o cristal sem forçar. A mente deve estar vazia durante esse processo, os olhos não devem estar fixos em qualquer parte da bola, nem fitando-a vagamente, nem ainda vagueando dela ou tentanto ver seu interior. É perfeitamente aceitável que os olhos pisquem como em circunstâncias normais. Se eles começarem a lacrimejar, você deve descansar da experiência.

Antes que qualquer visão apareça geralmente acontece que uma névoa verde-escura parecerá encher a bola ou vir entre ela e seus olhos.

A perseverança é necessária, e a sessão deve ser conduzida diariamente à mesma hora. Cinco ou dez minutos devem ser suficientes em cada ocasião.

Ouvindo Conchas

Esta técnica é similar à cristalomancia, exceto que a faculdade usada é a auditiva. É sabido que se uma concha — ou na verdade qualquer objeto côncavo — é colocada ao ouvido, um som fraco e constante será ouvido. Isto pode ser feito nos dois ouvidos ao mesmo tempo, apesar de não ser essencial.

Pratique regularmente e só alguns minutos de cada vez, ouça este tipo de efeito de som de uma concha ou conchas, ou objetos similares, e veja se com o tempo você pode discernir qualquer comunicação de vozes.

Rabdomancia

Uma forma bem conhecida de rabdomancia é o uso de uma varinha ou um instrumento similar para psiquicamente detectar água ou minerais escondidos. Entretanto, o termo é também usado para o trabalho com pêndulo e as pessoas dotadas são capazes de encontrar coisas com um pêndulo e um mapa. O pêndulo pode ser um peso simples qualquer, talvez um objeto pessoal, como, por exemplo, um anel, pendurado numa linha. Apesar de sua simplicidade (ou talvez por isso mesmo), o pêndulo é um meio de comunicação muito bom com e através do subconsciente.

É necessário inventar um código simples, tal como um balanço reto para "SIM" e balanços circulares para "NÃO", ou fazer-se balanços no sentido horário e no sentido anti-horário, significando coisas diferentes. Uma alternativa é pendurar o pêndulo na abertura de um copo de maneira que, se ele balançar, baterá no copo e o número de batidas pode então significar números ou letras de um código combinado.

Não deve haver nenhuma tentativa consciente de balançar o pêndulo e ele deve ser mantido parado (os cotovelos geralmente descansando sobre a mesa). Claro que os movimentos efetivos não vêm de fora, mas, de movimentos fraccionais do braço causados pelo sistema nervoso automático, escapando à consciência.

Alguns operadores dirigem-se ao seu subconsciente com perguntas, dando a ele um nome, como "George" por exemplo, e conseguem um relacionamento cordial com ele.

A Mesa Ouija

Este é um instrumento com propósito similar ao do pêndulo, exceto que várias pessoas podem usá-lo de uma só vez. Geralmente, consiste de um copo virado para cima, numa mesa lisa com letras do alfabeto espalhadas em volta, com espaços extras para "SIM", "NÃO" e "INCERTO". Cada pessoa presente coloca os dedos indicador e médio de uma mão sobre o copo e depois de algum tempo

ele começará a mover-se. São feitas perguntas a ele e as respostas são anotadas.

Este é provavelmente o mais popular "deleite dos gozadores" e é freqüentemente realizado num espírito de frivolidade e festa. É desnecessário dizer que os resultados geralmente refletem as circunstâncias. Mas não deve ser menosprezado, já que é uma forma autêntica de experimento. Em se tratando de um método de grupo, ele pode produzir resultados mais interessantes do que pode ser obtido individualmente, para mais "poder" e "satisfação do subconsciente" é válido como uma associação de recursos interiores com os quais trabalhar.

Escrita Automática

Este é um outro método de se receber comunicação via subconsciente. Sente-se numa sala semi-escurecida, numa posição confortável, com a mente mantida tão receptiva quanto possível, segurando um lápis levemente na mão. É um refinamento útil imaginar a contraparte astral e etérica da mão e do antebraço como separados do físico. E se você coloca a mente num sistema receptivo com a intenção claramente expressa de receber orientação e sabedoria, depois de algum tempo a mão pode começar a escrever.

No caso de especialistas dotados a velocidade da escrita é extremamente rápida e muitas folhas de papel são rapidamente cobertas com comunicação inteligente. Para o principiante, no entanto, o progresso pode ser lento, e muito absurdo ou mesmo rabiscos podem ser o resultado das tentativas iniciais.

Um método de grupo de escrita automática é possível usando-se a "planchette" (prancheta em forma de coração usada em mesas mediúnicas), com duas rodas, uma em cada face do coração, e um lápis projetando-se perto do ponto. As mãos são colocadas levemente no corpo da "planchette" e a comunicação é esperada.

Telepatia

Experiências telepáticas precisam de pelo menos duas pessoas para realizá-las; uma deve concordar em ser a transmissora e a outra receptora – apesar dos papéis poderem ser invertidos para experimentos diferentes. Elas devem sentar-se separadas, a transmissora imaginando uma forma geométrica simples. Pode ajudar desenhar a forma no papel a fim de olhá-la fixa e intensamente. A transmissora não deve exceder-se no esforço de evitar a mensagem.

Concentração mais confiança são as metas a serem atingidas e geralmente é melhor imaginar que a receptora *já recebeu* a mensagem. A receptora deixa sua mente vazia e anota quaisquer figuras ou impressões que venham até ela.

O sucesso provavelmente não virá facilmente, apesar de que algumas pessoas podem descobrir que têm dote natural para isto. Os primeiros experimentos devem ser com desenhos geométricos simples; depois que o sucesso for alcançado com esses, pode-se continuar com imagens mais complexas.

Mensagens telepáticas não têm que ser visuais, claro. Elas podem ser também na forma de palavras faladas, emoções e estados de ânimo, ou impulsos para realizar uma ação. A telepatia é uma parte importante do trabalho oculto e é mais comum do que é imaginado hoje em dia. Existe também uma forma mais elevada de telepatia que trabalha sobre um contato de intuição. Esta é a técnica usada em certas formas avançadas de comunicação oculta entre os adeptos dos planos interior e exterior, e esta é desenvolvida mais pelos métodos a serem descritos adiante.

Psicometria

Esta é a faculdade de descobrir impressões psíquicas de objetos físicos; profissionais habilidosos podem contar muitas coisas da história pessoal do objeto e daqueles ligados a ele. É realmente uma questão de desenvolver a facilidade de expressar as primeiras impressões, por mais absurdas que elas possam parecer; um provérbio do trabalho psíquico é que a primeira impressão ridícula é a verdade e os pensamentos racionais secundários são imaginação própria da pessoa.

À parte isto, certos exercícios podem ser experimentados, como, por exemplo, ter uma tigela de água à temperatura do corpo e abaixar os dedos em direção a ela com os olhos fechados, até que se possa discernir a aproximação quando os dedos estão imersos. Isto não é de maneira alguma tão fácil quanto possa parecer se a temperatura estiver correta.

Um outro exercício é fazer pacotes de pedaços diferentes de metais, tais como ferro, zinco, cobre, bronze, assim por diante e praticar identificá-los. Você pode também tentar a mesma coisa com pedaços de cartão ou papel coloridos diferentemente. Uma forma avançada deste exercício é ser capaz de identificar corretamente à distância.

Influenciando Acontecimentos

As coisas podem ser atraídas para você por uma combinação de uma visualização criativa clara e por produção do desejo. Para este fim, várias técnicas podem ser usadas, tais como inventar frases afirmando o que você quer, o cultivo da firme confiança de que você já tem o objeto que deseja ou que o evento já aconteceu, a ajuda

física de um gráfico tendo traçado em volta dele uma margem, e dentro dele desenhos do que você deseja ganhar.

É importante que isto não seja indiscriminadamente mostrado para outras pessoas — é um instrumento para ajudar na visualização e na estimulação do desejo, e é de fato uma simples forma de mágica talismânica. Sobretudo, é também aconselhável não tentar afetar acontecimentos importantes para se começar, mas coisas pequenas.

O estabelecimento de limites definidos sobre o que você procura alcançar também o ajudará a mantê-lo. Quando os acontecimentos são influenciados por esses meios, existe invariavelmente uma reação natural, um tipo de balanço de pêndulo físico, que tende a fazer as coisas reverterem ao *status quo ante.*

No sentido exato da palavra, existem dois tipos de autoprojeção — etérica e astral. A primeira, na qual você viaja no etérico e vê o plano físico ou a sua contraparte etérica, e a segunda onde você projeta dentro do seu corpo imaginativo e se torna ciente do plano astral objetivo.

Projeção Etérica

A projeção etérica, que é a mais difícil, pode ser tratada passando-se o corpo todo na imaginação, desejando que a contraparte etérica de cada parte torne-se destacada ou afrouxada até que você tenha um sentido de separação acontecendo. Então, imagine-se levantando-se do corpo e indo para um local físico específico.

Isto é feito melhor tentando-se o progresso passo a passo como se ainda ligado pelas condições do corpo físico, ao invés de tentar ir lá de forma excessivamente rápida — ou num único instante, como na verdade é possível quando é alcançada habilidade. Se existir qualquer sensação de que você está perdendo consciência, o experimento deve ser interrompido e você tem que desejar retornar ao corpo físico.

Uma linha forte pode ser visível juntando o veículo etérico ao corpo físico. Esta é uma linha da vida autêntica, mas não se concentre muito nela, já que isto tenderá a forçosamente arrastá-lo de volta ao corpo físico — o que não é uma coisa ruim, numa emergência.

Projeção Astral

A projeção astral pode ser melhor alcançada retratando a sua forma na imaginação e construindo-a com prática constante. Um espelho de corpo inteiro pode ser usado como ajuda, ou você pode *imaginar* uma figura idealizada. Desenhá-la ou pintá-la ajudaria a imaginação, se você tem talento artístico (no entanto, não mostre o desenho para outras pessoas). Então, tente transferir a consciência do corpo físico para a figura projetada na imaginação.

Um outro método – que alguns acham mais fácil – é o de não se preocupar com a construção de um simulacro astral, mas simplesmente acelerar os passos do corpo físico para o corpo astral – dentro do qual você já está naturalmente e o tempo todo! Isto pode ser feito melhor construindo-se na imaginação uma entrada ou um portão pilono (pilares nos dois lados e uma verga suspensa são pontos importantes), e então sinta-se andando através dele. De novo, a prática regular é necessária para bons resultados.

Auto-hipnose

Através da auto-hipnose você pode atingir mais efetivamente melhoramentos para você mesmo que pela auto-sugestão. Um bom transe hipnótico leve pode ser induzido pelo uso de um metrônomo, colocando-o sobre uma estante um pouco acima do nível do olho, com o peso no topo do braço móvel e coberto com uma folha metálica prateada para fazê-lo brilhar. Em seguida, relaxe, olhe-o fixamente, e faço-o funcionar com a intenção prévia de que tal transe dure por um tempo específico, como, por exemplo, vinte minutos.

Você pode então dar instruções para seu subconsciente. Elas podem ser na forma de instruí-lo para reagir pós-hipnoticamente a certas imagens. Por exemplo, você poderia se instruir no sentido de que, se em circunstâncias normais você deliberadamente visualizasse um tigre, então nesta ocasião você não sentiria medo, mas ao contrário estaria repleto de autoconfiança e coragem.

Tais instruções da forma como são para ser dadas, devem ser elaboradas antecipadamente e não serem dadas até algum tempo depois de dar a você mesmo instruções para adormecer. Tais instruções podem, claro, ser pré-gravadas num gravador – existe muito campo para o uso de equipamentos modernos na esfera do ocultismo.

Nenhum efeito fantástico ou maravilhoso deve ser esperado do transe, simplesmente uma sensação de bem-estar e relaxamento profundo.

Lembrando-se de Encarnações Passadas

O exercício seguinte é uma técnica moderna pela qual nós estamos agradecidos ao Sr. William Swygard da "Awareness Techniques", P. O. Box 49, Wellesley Hill, 02181, U. S. A.

Uma técnica muito similar, apesar de requerer cooperação de uma outra pessoa, é descrita por G.M. Glaskin no seu livro *Windows of The Mind,* junto com o relato dos resultados da experiência. Sua aplicação em outras áreas de investigação é descrita no livro intitulado *Explorations of Consciousness,* escrito por um grupo de cientistas e editado por Dennis Milner.

Antes de mais nada, relaxe completamente e então imagine-se uns poucos centímetros mais alto esticando-se através das solas dos pés. Depois de alguns segundos, volte ao tamanho normal e então repita, tornando-se um pé mais comprido. Repita este processo novamente, mas tornando-se mais alto através da cabeça e, então, dilate-se completamente, enchendo-se de ar como um balão. Volte ao tamanho normal e repita até que tenha obtido facilidade.

Quando isto realizar-se facilmente, encha-se de ar como um balão de novo, na imaginação, e veja-se num edifício que você conhece, do lado de fora dele. Descreva detalhadamente o que você vê, no que diz respeito às características físicas do edifício. Então, vá rapidamente ao telhado e olhe para baixo. Descreva o que existe para ser visto.

Se a cena é durante o dia, mude-a para a noite e veja que diferença isto faz; ou se é à noite, mude-a para o dia, descrevendo a diferença. Mude de novo duas ou três vezes, mas conclua em tê-la durante o dia, sob um sol brilhante. Esteja certo de que é você que está provocando a mudança do dia para noite e vice-versa.

Agora decida-se, ainda elevado no ar, retornar à terra, e assim que você descer, voltar no tempo até que, quando você põe os pés no chão, você está numa vida anterior. Quando o chão é alcançado, olhe para baixo nos seus pés e descreva o que você está usando nos pés, e então tudo o que você está vestindo das pernas para cima. Então, continue descrevendo o que você vê e experimenta. Esta descrição pode ser feita tanto para uma outra pessoa como num gravador.

É permissível manejar duas ou três vidas em cada sessão, apesar de que a pessoa obviamente não deveria forçar demais. Como experiência futura a pessoa pode experimentar morrer numa determinada vida e observar desde a cena da morte até o que acontece depois da morte. Isto é totalmente seguro e o único efeito incômodo será a perturbação emocional da morte se ela for violenta.

A validade desses experimentos pode ser testada passando-se pela mesma vida numa ocasião posterior depois de um período de tempo, quando, se tiver sido válido, você se aproximará dos mesmos detalhes ou de detalhes que não conflitam, considerando que se tiver sido fantasia ou imaginação, obviamente haveria discrepâncias.

4/ Exercícios mentais

Muito do que nós dissemos no último capítulo é concernente com o que é às vezes conhecido como o "mais baixo psiquismo" e que não é para ser desprezado, apesar de que infelizmente alguns esotericistas tendem a fazê-lo. É verdade que muito deste conhecimento é mais na natureza de mágicas de sala de visita ou caminhos laterais, mas isto não excede o valor das vantagens que ele pode ter.

À parte o valor que ele pode ter em sua própria conveniência, algum tipo de cenoura é às vezes necessário para o jumento que experimenta o longo caminho do desenvolvimento do oculto. O exercício mais importante no desenvolvimento do psiquismo mais elevado, ou vidência, é a meditação, mas isto pode ser muito chato e sem resultados aparentes por algum tempo.

Além disto, deveríamos também dizer que alguns dos exercícios astrais, tais como aqueles que se referem à respiração e às forças de circulação visualizadas dentro da aura, são retirados do *curriculum* de certas escolas do oculto para grande prejuízo delas, já que é nestes exercícios que o poder mágico repousa e parece existir pouco propósito em se estar cheio da luz da sabedoria mais elevada, mas impotente para usá-la de forma mística.

Meditação

Existem várias formas de meditação e os exercícios que são conhecidos como meditação na igreja são mais propriamente chamados de formas de oração. A técnica com a qual estamos preocupados é a de reter uma idéia na mente e seguir séries de pensamentos a partir dela, mas não de maneira que sejam levados para longe do assunto original. A mente deve ser trazida de volta à idéia principal tão logo ela comece a vaguear longe demais.

Desta maneira, a mente circula sucessivamente uma idéia-chave e no processo perfurará um "poço" através das camadas da mente concreta até que, se persistentemente perseguida, uma ruptura é feita aos níveis da intuição mental.

Através de constante meditação dos símbolos ocultos e religiosos em todos os séculos existe uma cadeia de sabedoria da intuição que pode ser penetrada pelo estudante (que também poderá contribuir para com ela). Deste modo, a sabedoria pode ser adquirida sem recorrer à instrução verbal ou escrita.

Naturalmente, este nível de habilidade não pode ser alcançado sem prática diligente durante um período de tempo, provavelmente vários anos, e o método pode se mostrar cansativo até a hora em que sua validade se tornar auto-evidente através da experiência pessoal. Eventualmente o poço assim perfurado na consciência pode tornar-se profundo e largo o suficiente para que a técnica não mais seja procurada como uma disciplina diária, já que a mais elevada sabedoria fica imediatamente à disposição, simplesmente virando-se a mente na direção certa.

Na terminologia oriental isto é conhecido como a construção do "antakarana" entre a mente concreta e abstrata (ou intuição), a Ponte de Arco-Íris da Sabedoria entre os mundos, que é simbolizada na mitologia escandinava.

No começo, no entanto, o aluno deve contentar-se em seguir as correntes de associação estancadas do assunto original de meditação e não deve esperar qualquer lampejo espetacular de imaginação psíquica ou intuição. O fato de que as realizações obtidas pareçam um pouco diferentes das idéias que alguém possa ter ordinariamente esperado, não deveria funcionar como um desencorajamento. As realizações se tornarão mais profundas até que elas sejam realizadas no verdadeiro sentido da palavra, e não simplesmente idealizadas.

Uma realização é uma idéia de estar alerta que foi introduzida na consciência – feita real – de forma que ela se transforma em parte efetiva do cabedal de experiências de uma pessoa e não em mera onda passageira no fluxo da consciência.

Saudação do Meio-dia

Um exercício auxiliar em fazer contato com a consciência superior é tentar obter um estado automático de concentração, numa hora específica do dia. Depois de um certo tempo a pessoa deveria ser capaz de chegar a este estado de concentração automaticamente sob quaisquer circunstâncias distrativas. Como a busca do ocultismo é a busca da luz, naturalmente a hora escolhida é o meio-dia, ou se o tempo de uma zona específica for usado, a hora em que o Sol está mais alto no céu.

A princípio será descoberto que a pessoa se esquece deste exercício muito facilmente, mas isto tudo é parte do aprendizado. Essencialmente é muito simples. Ao meio-dia a pessoa simplesmente olha para o Sol e mentalmente saúda Deus e toda a criação. A pessoa pode ao mesmo tempo visualizar algum sinal astral, como, por exemplo, uma chama incandescente no coração, correspondendo ao sol físico do nosso sistema solar ou um sinal da cruz formando-se dentro da pessoa.

Isto fica inteiramente de acordo com o gosto ou costume; a coisa

importante é a concentração e a efetuação, na hora exata, deste exercício, que leva não mais que poucos segundos e pode ser executado sob quaisquer circunstâncias.

O Cubo do Espaço

Este é um exercício que pode ser usado em conjunção com a Saudação do Meio-dia, mas que é valioso em seu próprio benefício para ser usado a qualquer hora. É uma orientação do eu, e aqueles que estudaram a psicologia jungiana reconhecerão que é de fato uma mandala tri ou tetradimensional. É também a base mental para uma grande parte da razão física do cerimonial mágico.

Simplesmente imagine-se como o centro de um cubo, que pode ser de qualquer tamanho, até mesmo tão grande de forma que possa ocupar todo o espaço. E veja cada faceta do cubo como um aspecto de Deus. Dessa maneira, a pessoa pode quase formar uma pequena e subjetiva ladainha de "Deus diante de mim, Deus atrás de mim, Deus à minha direita, Deus à minha esquerda, Deus acima de mim, Deus abaixo de mim, Deus dentro de mim" – o último ponto sendo exatamente o centro do cubo que coincide com o espaço ocupado pelo seu próprio coração.

Essa orientação do eu pode ser reproduzida de forma mais potente através da imaginação pela pessoa dos vários atributos de Deus, de acordo com a faceta descrita. Dessa maneira, Deus Acima é o Deus que alguém procura; Deus abaixo é o Deus que guia você; Deus Atrás é o Deus que sustenta você; Deus à Direita é o Deus que acompanha você; Deus à Esquerda é o Deus que aconselha você; Deus no Centro é o Deus dentro de você. Aqui novamente, num exercício ocultista, descobrimos chegando perto da oração.

Retrospecto Noturno

Porque parte da esfera do ocultismo é o estudo da existência além da morte, pode ajudar-nos a realizar na vida algumas das tarefas que nos confrontarão depois da morte, e isto é executado através de um retrospecto da vida passada. As estórias de homens afogados que foram salvos e que descreveram suas vidas passando por eles é uma pequena parte do retrospecto, que pode também ser um aspecto do purgatório.

Portanto, como o sono é uma morte menor, um exercício útil é toda noite, ao recolher-se para dormir, passar pelos acontecimentos do dia, como num filme cinematográfico, mas de trás para frente, começando pela noite até a manhã.

Não existe necessidade de parar ou fazer julgamentos morais sobre qualquer parte das experiências do dia, mas simplesmente passar por elas, e ao fazê-lo na ordem inversa, você descobrirá que dispersará

qualquer fluxo de pensamento persistente que ainda esteja remoendo e que tão freqüentemente nos leva à insônia ou pesadelos.

Retirada da Consciência

Tendo efetuado o retrospecto noturno, você deve aprender a correta retirada da consciência do veículo físico e isto pode ser útil também na hora da morte física. Simplesmente comece a remover a vida do corpo, iniciando pelos pés, gradualmente para cima até que tudo esteja na cabeça. Este exercício é uma técnica para abrir caminho para o vazio entre os planos inferiores e superiores que existe em virtude do que é teologicamente chamado de Pecado Original.

Os dois últimos exercícios, os quais concentram atenção na natureza superior mais que na inferior antes de dormir, são meios potentes de autodesenvolvimento. Os resultados estão fora de toda proporção ao esforço colocado neles, em que a mente vai funcionando durante a noite na direção em que estava ao adormecer.

Portanto, ter a mente fixa nos mundos superiores mais do que nos problemas ou desejos não realizados do mundo inferior resultará num maior crescimento da alma e na conexão entre os aspectos superiores e inferiores do eu.

Isto, no entanto, não descarta inteiramente o uso desta técnica para deliberadamente adormecer sobre um problema a fim de permitir ao subconsciente trabalhar sobre ele durante a noite com vistas a uma solução que deverá surgir como primeira coisa logo pela manhã.

Alimentando a Mente

Na preparação para o momento quando se tiver que lidar com intimações da consciência superior, a mente concreta deve ser bem provida com imagens que possam expressar algumas idéias superiores. Conseqüentemente, uma leitura regular de mitologia deve ser iniciada, já que são nos mitos e lendas de todas as raças, particularmente na da pessoa envolvida, que repousam as imagens e arquétipos que formam a base da comunicação do conhecimento superior.

Este não é um ponto que pode ser prontamente provado, mas o exercício é muito agradável e é válido por si mesmo, como entretenimento útil e enriquecimento da imaginação, à parte quaisquer resultados esotéricos possíveis e longo prazo. Livros de estórias para crianças, fáceis de ler, são geralmente melhor do que livros grandes com análises acadêmicas.

É muito mais o subconsciente que nós queremos preencher com imagens, e o subconsciente não é um grande aluno e importa-se pouco com as minúcias da educação. Ele somente gosta de uma boa, emocionante e antiquada leitura, com bastante ação e fantasia.

Livros Cosmológicos

Vários livros cosmológicos também podem ser lidos, tais como *Cosmic Doctrine*, de Dion Fortune, *Secret Doctrine*, de H. P. Blavatsky, Tratados sobre *Cosmic Fire The Seven Rays* ou *White Magic* de Alice Bailey, todos são designados para treinar a mente tanto quanto para informá-la.

Os conceitos realmente abstratos exercitam as faculdades mentais e quer a pessoa acredite ou não no que lê, ou retenha algo na memória, o mero fato de ler e tentar entender é de valor esotérico.

A psicologia jungiana é também válida de se ler, e contos de fadas modernos, como, por exemplo, o excelente *Lord of the Rings,* trilogia de Tolkein, ou os trabalhos de ficção científica de C. S. Lewis. A ficção científica não deve ser desprezada, no melhor dela, como meio de exercitar a mente e muitas coisas verdadeiras são escritas em altos vôos especulativos.

Sentenças-Chaves

Este exercício é o meio de extrair a essência de um livro ou série de ensinamentos, e é considerado para ser aplicado neste contexto, principalmente para livros ocultistas, mas pode também ser usado em outras disciplinas de estudo.

Lendo todo o livro, tente selecionar as sentenças-chaves que somam seções ou capítulos inteiros. Sublinhe-as ou transcreva-as. Isto fornecerá a você material para assuntos de meditação, e ao mesmo tempo você terá extraído a mensagem essencial do livro.

Os Quatro Mundos

Este exercício é similar ao anterior, exceto que o que é abordado não é a palavra escrita, mas os objetos da vida diária, todos têm uma existência nos vários níveis do ser, o mais baixo dos quais é o físico, o seguinte sendo o formativo, depois o criativo e o mais alto o arquétipo.

Por exemplo, uma vassoura específica que alguém observa é um objeto físico; vassouras em geral em toda a sua variedade, de simples vassouras de pau para quintais até os sofisticados aspiradores de pó, são o nível formativo; a idéia de varrer ou de limpeza é o nível criativo; e o princípio de pureza é a semente arquétipa.

Este tipo de exercício, que não se deve permitir que se transforme em um sonho diurno, é excelente para formar uma ponte entre a consciência interior e a exterior, o que é, evidentemente, um dos objetivos básicos do ocultismo. A pessoa pode também praticar o exercício ao contrário, tomando um princípio e vendo de quantas maneiras variadas ele age através dos mundos para formar diferentes objetos físicos. O exercício é particularmente valioso quando feito

em relação a instrumentos mágicos — especialmente a espada, o caduceu, a xícara e o pentagrama ou escudo.

Adivinhação

Uma parte importante do treinamento mental de um estudioso do oculto é o desenvolvimento da intuição; não é sempre entendido que muitas técnicas de adivinhação são educadoras da intuição. O aspecto de ler a sorte, apesar de perfeitamente válido, é geralmente superenfatizado e tende a rebaixar e vulgarizar uma técnica de desenvolvimento pessoal delicada, exata e altamente significativa.

O mecanismo da maioria dos sistemas de adivinhação é produzir um modelo do universo — usando a palavra "universo" no sentido de ambiente imediato de qualquer problema específico, quer seja pequeno ou grande.

Os sistemas típicos são o Tarô, que tem 78 cartas; ou cartas de baralhos comuns, que são 52, apesar de algumas vezes ser usado um baralho reduzido. O sistema chinês do I Ching tem 64 hexagramas derivados de 16 trigramas, alternados e derivados de três varas cada uma, de polaridade positiva ou negativa.

A complexa ciência da astrologia tem doze signos zodiacais, doze casas, dez planetas, mais algumas outras concepções abstratas tais como Pars Fortuna, Cauda Draconis, etc. O sistema menos complexo de geomancia tem 16 símbolos; enquanto sistemas mais caseiros, tal como a leitura de xícaras de chá, dependem da oportunidade de acumulação de um indeterminado, mas relativamente pequeno número de folhas de chá.

Será evidente que, quanto mais símbolos existirem, mais detalhada ou complexa será possível uma leitura, baseada no exercício de intuição sobre o modelo-padrão. As 78 cartas do Tarô dão mais espaço para sutileza e variação que os 16 símbolos pontilhados da geomancia; apesar de que deve-se dizer que existe um fator pessoal envolvido e alguns podem achar que podem trabalhar melhor com um sistema que com outro, quaisquer que sejam seus méritos intrínsecos.

Existem, na verdade, outros fatores que entram em jogo, como, por exemplo, a posição na qual os símbolos caem em relação um com outro. Dessa maneira, se a pessoa tivesse só quatro símbolos, o número de formas em que eles poderiam ser colocados em seqüência seria de vinte e quatro; cinco símbolos forneceriam 120 combinações possíveis, e no momento em que a pessoa chegar a dez símbolos, ela conseguirá até milhões de combinações.

Atitude da Mente

A atitude da mente na qual a adivinhação é abordada é muito im-

portante e as regras básicas que seguem se aplicam para todos os sistemas.

Primeiro, ela deve ser tentada num espírito de fé absoluta no sucesso da operação, com o desejo sincero de encontrar a verdade, junto com um sentimento de dedicação e reverência pela fonte de sabedoria atrás do oráculo.

Assim não deve nunca existir uma atitude cética de desafio ao oráculo para prová-lo. Ele nunca deve ser consultado de maneira despreocupada, "por travessura" ou persistentemente exigindo respostas a futilidades. Se alguém se encontrar na posição de dizer "O que podemos perguntar agora?" — então não pergunte nada, sua atitude está errada, o que significa que qualquer resposta pode estar também provavelmente errada.

Por outro lado, não deveria haver uma atmosfera de medo, de presságios terríveis. Deve haver uma confiança serena e calma. Para este fim é geralmente usada uma oração curta ou a invocação ao poder atrás do oráculo. A forma das palavras não é de grande importância, uma vez que expressam uma intenção sincera e respeito por uma fonte de sabedoria, poder e importância, maiores que a da própria pessoa.

Não caia no erro de adorar, ou rezar ao oráculo; isto é idolatria. Ao invés disso, aproxime-se dele como alguém se aproximaria de um velho sábio. Ao consultar o I Ching, pode ajudar se você visualizar uma figura de um velho sábio chinês, parecido com Confúcio. Com o Tarô algumas pessoas visualizam uma figura angelical (tradicionalmente chamada de HRU), mas pode-se igualmente usar uma figura masculina ou feminina baseada em uma carta apropriada — o Eremita, por exemplo, ou a Sacerdotisa.

Por outro lado, uns poucos minutos descansando a mente e contemplando a realidade um vasto depósito de sabedoria universal deveria ser suficiente para levar a mente para a condição requerida.

Formulando a Questão

A segunda regra importante é formular a questão claramente. Para assegurar-se de que isto é feito, mesmo quando lendo para si mesmo (na verdade, principalmente quando isto ocorrer), a questão deve ser dita em voz alta ou escrita. Isto assegurará que ela é ao menos definida o suficiente para ser formulada em palavras e não é um desejo nebuloso ou simples curiosidade.

A regra seguinte é fazer a mente ficar vazia enquanto se embaralha ou, se for o caso, se manipula os implementos. Muitas pessoas acharão isto difícil, mas, neste caso, elas deveriam empenhar-se em pensar exclusivamente na pergunta em questão — mas sem prejulgá-

la. Não deveria haver preocupações irrelevantes na mente, ou humor e emoções estranhas, e o espírito de indagação deve ser mantido.

A quarta regra é uma extensão desta: colocar todas as tendências ou preconceitos pessoais para fora da mente quando consultando o oráculo. Isto, também, é mais fácil dizer do que fazer, e é a razão principal porque a adivinhação para si mesmo é mais difícil que para outros, apesar de que – quando lendo para si mesmo – a pessoa tem a vantagem de saber mais sobre os fatores gerais da situação.

Finalmente, é tradicionalmente recomendado que a mesma questão não seja perguntada no mesmo dia, com certeza nunca no espaço de duas horas, apesar de que problemas que surjam de uma pergunta anterior possam ser seguidos e esclarecidos.

Defesa contra o uso leviano

Apesar de os cínicos poderem dizer que isto é para evitar mostrar que o oráculo dará diferentes respostas para a mesma pergunta, porque de qualquer modo tudo é uma questão de sorte, o propósito real desta regra é funcionar como uma defesa contra o uso leviano do oráculo. É improvável que um cético mesquinho alguma vez consiga uma resposta satisfatória; a atitude da mente dele automaticamente cancela a *harmonia* necessária.

Somos todos favoráveis a que se teste a validade dos métodos oraculares, e muito pouco tem sido feito a respeito deste assunto. É improvável que ele sirva estritamente para situações de laboratório, como se espera das disciplinas da ciência física. Mas, enquanto se tiver fé absoluta no momento de fazer a leitura, é uma prática válida manter notas cuidadosas da maneira como os símbolos caíram e a interpretação que foi dada a eles. Então, esperar até que o tempo prove se a resposta estava certa ou errada, ou incorreta em certos aspectos.

Tal análise *após* o acontecimento é uma coisa muito boa e necessária. E aqui o ceticismo é melhor que a confiança cega. Mas, durante a leitura efetiva deve haver fé e isto é o que o pesquisador científico médio geralmente falha em preservar.

O desenvolvimento do método científico de fazer, manter e analisar os relatos é uma coisa lamentavelmente negligenciada. Apesar disto, ajudaria estabelecer a verdade desta arte e ciência não-física e, mais ainda, seria de considerável ajuda ao próprio estudioso quando ele volta a uma leitura antiga e descobre que deixou escapar algo importante e falhou em traçar as conclusões corretas. Isto é, acontecimentos posteriores provam que o oráculo estava certo, mas a interpretação errada. Não existe escola melhor que esta.

5/ Exercícios espirituais

Os exercícios espirituais são os mais simples sobre os quais falar, mas os mais difíceis de se fazer. Eles são difíceis de fazer porque não são práticas bem definidas e objetivas tanto quanto o trabalho oculto o é, e também eles enveredam exatamente pelas raízes da essência de uma pessoa; dessa forma, na verdade, eles podem parecer não exercícios, mas recomendações de perfeição.

Entretanto, os exercícios espirituais são essenciais, e muito se obtém simplesmente pela tentativa de realizá-los, mesmo se a pessoa falhar mais do que acertar. Na verdade, a habilidade de "falhar de forma correta" – isto é, ser capaz de aceitar a falha e tentar novamente – pode ser adicionada à lista dos exercícios espirituais que seguem.

A habilidade de realizar esses exercícios à exaustão constituirá a prova da pessoa ser adepta e mestre da vida, muito mais que quaisquer habilidades ou "milagres" espetaculares.

Inocência

A marca registrada do ser humano completo é que ele é inocente, o que não quer dizer que ele seja um fraco; significa que ele tem a atitude correta para com todos aqueles ao seu redor e não cede à malícia, à inveja ou ao medo, quer objetiva ou subjetivamente expressa. Portanto, deve ser lembrado que os pensamentos e sentimentos são tão importantes quanto as ações, já que eles têm realidade em seus níveis próprios, e estar no ambiente de alguém que está em fúria reprimida pode ser tão horripilante quanto ficar preso numa cela almofadada com um louco, por mais civilizado que o comportamento em público dessa pessoa possa parecer.

Determinação

Um atributo do espírito humano é que ele EXISTE e a fim de aprender a expressar o espírito a pessoa deveria decidir o que ela vai fazer e, então, fazê-lo. Uma vez que a resolução foi tomada, ela deve ser levada adiante – a menos que existam fatos novos que venham à luz e que radicalmente alterem a avaliação da situação.

Isto, é claro, não significa que a pessoa torne-se mesquinha ou fanática. Uma das dificuldades dos exercícios espirituais é que cada pessoa tem seu vício terrível se aplicado incorretamente. O

plano espiritual não é unicamente um reino de doçura e luz, e muito menos o monopólio do inútil bem-intencionado.

Calma

Esta é uma outra marca registrada da pessoa que é espiritualmente esclarecida. Isto não significa nem uma indiferença fria, nem uma passividade medíocre, mas a habilidade de fazer coisas ou manter o equilíbrio sem "vibrar" ou perturbar-se, ou ainda tornar-se vítima da indecisão e da falta de autoconfiança.

Pureza

A derradeira pureza é a pureza de motivo e dessa maneira a pessoa deve examinar todas as ações de alguém e ver exatamente qual é a razão fundamental. "A maior traição é fazer a coisa certa pela causa errada", disse Thomas à Beker de T. S. Eliot. Esta não deve ser a ocasião para auto-repreensões violentas mas, simplesmente, para se decidir mudar a causa ou a ação. Aceitar o que ocorreu e a busca de uma ação remediável sem estardalhaço é a verdadeira forma de se enfrentar as falhas, ou os "pecados", para usar uma palavra fora de moda.

O arrependimento imposto pela antiga igreja cristã significava no original grego simplesmente uma troca de coração – não espojar-se em auto-humilhação, que é nada mais que uma forma pervertida de orgulho e auto-retidão.

Deve ser dada atenção também para o significado preciso da palavra "pureza", que tem se tornado hoje em dia de alguma forma envolvido com atitudes sexuais ou morais. Seu significado verdadeiro refere-se a ser não misturado ou não corrompido por outras coisas, e uma idéia da importância disto é aludida na afirmação de que "se teu olho é genuíno, então teu corpo deve estar cheio de luz".

Coordenação

Muitos pretensos estudiosos do oculto tendem a não ter coordenação com o seu próximo e com as circunstâncias da vida diária. E isto se aplica também àqueles de ambição e orgulho espiritual secretos ainda maior, que não entrarão em relacionamentos humanos "ordinários" e nas responsabilidades da vida.

Toda pessoa orientada espiritualmente é capaz de adaptar-se à sociedade na qual ela se encontra para aceitar e ser aceita, e não há necessidade de marginalizar-se, excluir-se, quer seja individualmente ou como parte de um "grupo fechado", por qualquer motivo manifesto, seja ele de pretensa superioridade ou de defesa.

O espírito está além dessas generalizações simplistas que se expressam em antipatia à raça, classe ou credo, ou a definições estreitas,

tais como: "suburbano", "provincial", "artista", "filisteu", "burguês", "intelectual", e assim por diante.

Gratidão

O desenvolvimento de um senso de gratidão por todas as boas coisas da vida é uma virtude espiritual saudável, e existem poucos que não têm muitas coisas pelas quais serem agradecidos. Em seu nível mais profundo, torna-se uma gratidão por qualquer coisa que possa acontecer, mesmo que não seja o que a maioria das pessoas chama de coisas boas da vida, já que o mal e o infortúnio são capazes de ser transmutados por este tipo de alquimia espiritual, conhecido comumente como "ação de graças".

Firmeza

Esta condição une todas as outras que já mencionamos, nela o ser é "uma luz que não tremula", onde todas as virtudes espirituais são aplicadas e expressas através de toda amplitude e extensão da vida. Ela indica a maneira como esses exercícios espirituais devem ser aplicados, todas as vezes, pelo cultivo de uma vigilância constante sobre os diferentes níveis e ações do próprio ser de uma pessoa.

Isso leva a pessoa a uma auto-identificação como um espírito, ao invés de se identificar com algumas pessoas de meios de comunicação inferiores como tantas são, consciente ou inconscientemente, achando que elas mesmas *são* sua mentalidade, suas emoções, ou seu corpo físico.

A Imitação de Cristo

Talvez a melhor fórmula para um sistema de edificação vocacional que abranja todos os anteriores seja a obra de Thomas à Kempis, *The Imitation of Christ*. Thomas era um cristão instruído e seu livro é de tal poder místico que mesmo a leitura dele pode agir como um estímulo espiritual e uma proteção das forças das trevas.

6/ Oração

Este não é o lugar para uma longa dissertação sobre a complexa relação entre o ocultismo e a religião, a respeito do que existe muita confusão e equívoco. No entanto, é importante que coloquemos neste livro de exercícios um esclarecimento sobre o que tais exercícios estão designados a alcançar.

O propósito dos exercícios do oculto é abrir a consciência para outros níveis de existência além do plano físico. Isto leva um pouco de tempo, da mesma forma que como bebês e crianças levamos algum tempo para aprender a condição da existência física e sua percepção. No entanto, uma abertura da consciência e a habilidade de operar conscientemente sobre os planos mais elevados não significa automaticamente que alguém está ficando "mais perto de Deus". Deus está presente em todo lugar e em todos os planos e podemos nos aproximar Dele tão perto no plano físico como em qualquer plano ou modo de existência criada.

Proximidade de Deus

A confusão que surgida no lado do oculto provém muito da base do ocultismo de fontes ocidentais, onde o tipo de consciência de Deus é que Ele está nas alturas e longe como um grande potentado no seu trono. Esta também foi a concepção dos judeus, apesar deles desenvolverem um relacionamento mais pessoal, e é certamente um fator no misticismo medieval judaico, que é uma outra fonte do ocultismo moderno.

O pensamento de que Deus está essencialmente nas alturas e distante tende a levar à convicção de que alguém se aproxima Dele por meio de várias iniciações e de um processo de aprendizagem para operar e tornar-se consciente dos vários planos interiores. No entanto, este processo, válido como é, tem pouco a ver com a proximidade de alguém com Deus. O que ele faz de fato é integrar os níveis próprios do ser, mas o "deus" a que a pessoa tenta se aproximar desta maneira é não tanto o Deus deste Universo, mas o "deus" dentro do centro do próprio ser da pessoa, que deve realmente ser escrito com "d" minúsculo.

A maneira para se aproximar de Deus é através da oração e de um relacionamento pessoal com Ele, qualquer que seja o plano de existência que a pessoa está considerando. Esta é a esfera da religião, en-

tão será visto que não existe na verdade base comum entre ocultismo e religião em seu sentido mais puro. Muitos equívocos dos devotos da igreja os têm levado ao preconceito sobre a fé e a prática do *Ocultismo e Religião.*

Não é, entretanto, ideal que haja uma completa separação entre o ocultismo e a religião. Estamos tentando diferenciá-los para trazê-los de volta, juntos, numa relação verdadeira.

Atualmente temos uma falsa relação por meio da qual as escolas do oculto, num esforço em encaixar Cristo dentro do seu esquema de coisas, chegam perto de se tornarem seitas religiosas excêntricas, e por outro lado existe uma atitude da parte dos "chefões" do clero que acham que os ocultistas estão fazendo pronunciamentos ilegítimos, mal orientados e mal informados sobre a fé.

O que é preciso é que exista uma minoria na igreja, quer seja ela de padres ou leigos não importa, que seja capaz de funcionar conscientemente em todos os planos, como os ocultistas são treinados para fazê-lo.

O resultado disto é que todos os ocultistas deveriam ter um vívido interesse em sua atitude para com Deus, e a melhor maneira de fazer isto é através da participação em uma das religiões estabelecidas ou seitas.

Confusão Herdada

Isto não será fácil para muitos, que herdaram uma confusa herança que existe em assuntos do ocultismo e em assuntos religiosos, particularmente para aquelas pessoas naturalmente religiosas que foram rejeitadas pela assim chamada educação religiosa – e a "educação cristã" dos jovens tem muito a ver com a falta de prática religiosa do mundo atual.

Deixe-nos simplesmente afirmar que os exercícios neste livro não são substitutos para as práticas religiosas, já que eles estão relacionados com a educação e o desenvolvimento da própria pessoa, e são de fato, num verdadeiro sentido científico, mais que devoção. E além desses exercícios, qualquer um perde muito, na verdade, se tenta lançar-se num relacionamento pessoal com Deus e eleva-se aos céus através das tiras de suas próprias botas.

Cinco Tipos de Oração

Bem resumidamente, a oração consiste em pensar em Deus nosso criador, e o Criador do mundo no qual vivemos, e isto pode ser feito de cinco formas essenciais.

1. Quando pensamos em Deus na sua santidade nossa oração é de *adoração;*

2. Quando pensamos em como nossas realizações encontram-se tão abaixo da glória de Deus e no exemplo de Cristo, nossa oração é de *contrição;*
3. Quando pensamos nas boas coisas pelas quais temos que ser agradecidos a Deus, nossa oração é de *ação de graças;*
4. Quando ansiamos por receber mais coisas boas de Deus, nossa oração é de *súplica;*
5. Quando ansiamos por tais coisas para os outros, nossa oração é de *intercessão*.

Ninguém deve deixar o Sol se pôr sem ao menos uma ou outra forma de oração e deixe-nos dizer finalmente que, apesar do ocultismo e da religião, rigorosamente falando, serem entidades separadas, ninguém possivelmente poderá alcançar as alturas do desenvolvimento oculto sem um relacionamento pessoal e vívido com Deus.

A conseqüência natural é realmente verdadeira, pois aquelas pessoas que têm tal relacionamento vívido com seu Deus pessoal – com o Cristo vivo – não têm necessidade do ocultismo para segurança e salvação de suas almas. É natural que elas não tenham esta vocação particular e especializada.

Sistemas de Treinamento Espiritual

Existem dois métodos principais de ensinamento, ou abordagens místicas de Deus: a via *positiva* ou Caminho Positivo, e a via *negativa* ou Caminho Negativo. Eles são assim chamados porque o primeiro usa símbolos como uma aproximação das realidades interiores, enquanto o último – considerando que qualquer símbolo material deve ser uma representação incorreta de uma realidade transcendente – não usa símbolos de forma alguma.

Dois pequenos tratados clássicos distinguem-se como exemplos de cada caminho. *The Spiritual Exercises of St. Ignatius of Loyola* – representa o caminho positivo e *The Cloud of Unknowing* escrito por um místico anônimo inglês do século quatorze, representa o caminho negativo.

O método ignaciano é similar nas suas abordagens iniciais às técnicas de imaginação ativa encontradas nos exercícios astrais ocultos. Cenas selecionadas são extraídas da Bíblia e a pessoa imagina-se participando delas como uma preliminar para a comunhão coração a coração com Deus. A pessoa poderia igualmente pegar outros trabalhos devocionais como um ponto de iniciação, por exemplo *A Divina Comédia* de Dante, que é, de fato, um completo currículo de desenvolvimento espiritual expresso em palavras na linguagem – e com o ponto de vista – da Alta Idade Média.

O método de *The Cloud* é mais parecido com a *mantra ioga*, o centro da mente sobre uma frase única, ou neste caso uma palavra

única, que representa ou é endereçada a Deus. Um método um pouco menos rigoroso é encontrado na "Oração de Jesus" da Igreja Ortodoxa, que consiste na repetição, com convicção, da fórmula "Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tenha piedade de mim, um pecador", geralmente da mesma forma como os exercícios mentais e astrais, com o acompanhamento de respiração rítmica. As palavras da oração de Jesus são consideradas, pelos seus defensores, como contendo ou significando as essências da verdade espiritual e da fé cristã.

Apêndice:
Magnetismo pessoal

A prática do magnetismo pessoal é vista por muitos com um pouco de desconfiança e como uma maneira de dominar os outros arbitrariamente. No entanto, se for usada com responsabilidade ela realmente não faz nada disto, já que é simplesmente uma técnica para reforçar a personalidade e manter a sua própria em relacionamentos pessoais. E muitas pessoas, particularmente as médiuns, precisam de toda ajuda que puderem conseguir para encontrar-se com outras pessoas em condições de igualdade, já que elas podem dominá-las facilmente e, geralmente, sem aperceber-se disto, uma vez que os médiuns que praticam muito o trabalho psíquico podem desenvolver uma personalidade muito passiva.

Dessa maneira, essas realidades da vida social devem ser mantidas na mente em conexão com as observações que seguem, mais do que imaginar algo parecido com um vilão Svengali dominando todos os que cruzam seu caminho através de seu olhar penetrante, fixo e hipnótico.

Uma parte importante do magnetismo pessoal é estar relaxado, manter-se relaxado o tempo todo e assumir uma atitude mental positiva construindo antecipadamente uma imagem da pessoa e tomando uma atitude positiva a respeito dela; então, na presença da pessoa é uma questão de olhá-la firmemente nos olhos – não o tempo todo, claro, de maneira fixa e hipnótica – mas quando questões importantes forem levantadas.

Os olhos realmente desempenham uma parte importante nisto e eles podem ser fortalecidos através da prática de olhar fixamente para um objeto sem permitir que o olhar fixo vagueie, ou que os olhos pisquem, e alcançar facilidade neste tipo de exercício, continuando a olhar para objetos luminosos, apesar de, claro, nada tão luminoso como uma lâmpada elétrica deve ser fitado diretamente, já que isto poderia prejudicar os olhos.

É importante, ao mesmo tempo que olhar para uma pessoa, lançar seu desejo no seu olhar, com a expectativa confiante de que isto deva influenciar a pessoa a fazer o que você sugere.

Em geral, gesticulações devem ser evitadas já que tendem a tirar a atenção dos olhos, mas elas podem ser usadas esporadicamente, o que ajudará a afirmar a personalidade da pessoa. A postura também representa uma parte importante em tudo isto, particularmente

como auxílio já mencionado em relação ao abrir e fechar da aura para influência psíquica.

Defesa Psíquica

Pode-se, é claro, encontrar pessoas que têm personalidades fortes e estão acostumadas a usar essas técnicas, mas existem defesas contra elas. Tais pessoas podem ser repreendidas (é mais ou menos como um "mau hálito psíquico" e é considerado como maus modos no ocultismo que esse tipo de coisa seja feito à exaustão e grosseiramente – como respirar perto do rosto de alguém). Se alguém olhar fixamente para você, tentando impor sua vontade, então simplesmente olhe firmemente para um ponto entre as sobrancelhas da pessoa e você pode então olhá-la sem prestar atenção na fisionomia de forma simples e sem se esforçar. Mas não deixe que a pessoa fixe os olhos dela nos seus.

Um outro método é imaginar uma chapa grossa de vidro entre você e a outra pessoa, uma parede de tijolos, ou até mesmo um objeto móvel e cortante.

Uma pessoa conhecida do autor, famosa por dominar através da visualização de uma linha ligando o centro de sua testa à mente da outra pessoa, foi rejeitada com sucesso por sua vítima que imaginou uma segadeira com lâminas cortando a linha. O agressor nunca mais tentou de novo. Esta defesa em particular tem a vantagem de que é mais fácil imaginar um objeto móvel que um estático.

Uma esfera de luz azul em volta de alguém é um excelente método de defesa, ou a pessoa pode imaginar um manto azul. Um bom truque é trabalhar um gesto ritual de colocar um manto e jogar o capuz sobre a cabeça da pessoa. Um pouco de sinceridade e prática demonstrará que isto pode ser muito fácil de se fazer na forma de um gesto que passa na sociedade comum como um tipo de encolher ou esticar os ombros. Exercícios de identificação também podem ser adaptados neste campo de ação.

A Força Verdadeira

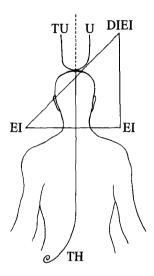
Apesar desses exercícios terem sua utilidade, a força verdadeira deve vir de um nível superior, tornando-se aberto às forças mais elevadas de si mesmo, que estão desenvolvidas nos últimos exercícios deste livro, e também pela fé – que vem através da oração. Mas, em todos esses casos o sinal de que tudo está sob controle é o completo relaxamento físico, portanto este ponto deve ser observado e mantido o tempo todo.

Se a pessoa conseguir simplesmente manter o relaxamento físico nas situações mais difíceis, isto representará mais que meio caminho andado.

Pode-se também influenciar as pessoas à distância, através das técnicas da clarividência, mesmo quando estão fora do alcance da nossa visão. Esta é, também, uma prática que está sujeita a abusos, mas presumimos que aqueles que praticam essas disciplinas têm o bom senso e a responsabilidade para compreender que terão que responder ao final por tudo o que fazem nessas questões, para o bem ou para o mal.

Existe, seja como for, muito exagero sobre o uso errado dessas práticas, porque o esforço requerido em muitos casos excede, e muito, qualquer resultado possível em termos de benefício físico.

Com o propósito de ganhar experiência, a prática pode ser feita com amigos ou mesmo com animais, construindo-se uma imagem clara deles e, então, imaginativamente *vê-los* fazer uma determinada coisa. É importante nas experiências clarividentes que somente a sua intenção viaje em direção ao objeto; sua consciência deve permanecer firmemente ancorada no seu próprio corpo e não viajar para fora com sua intenção.

Exercício de Proteção

Para finalizar, incluímos um excelente exercício de proteção para fins gerais que pode ser executado a qualquer momento, particularmente em face a emergência. Em vez de tentar "proteger-se" contra uma crise, a "tomada" do nome induzirá a um verdadeiro equilíbrio de forma que, qualquer que seja a emergência, a pessoa espontaneamente fará e dirá a coisa certa.

DIEI-TU-TH

EI
DIEI
DIEI
EI

TU
TU

TH
TH
TH
TH

A primeira sílaba DIEI (que representa o equilíbrio) está na forma de um triângulo de uma luz azul profunda e viva. Ela é lançada na parte de trás da cabeça do lado da mão direita, começando exatamente acima dela. Corre ao longo da nuca e reluz até o ponto acima do lado direito da cabeça. É trazida para baixo numa expiração profunda ao som de DIEI-EI-EI, formando um triângulo de ângulo reto.

* "TH" da fonética da língua inglesa como em "that". (N.T.)

A próxima sílaba TU (que representa a receptividade perfeita) é também em luz azul viva, mas na forma de um cálice na parte superior da cabeça. Forme-a numa inspiração profunda, e conscientize-se de que você receberá toda a luz que puder.

O TH forma um som muito suave, numa expiração. (Representa transmissão perfeita e doação.) É um lampejo de luz que vem pela cabeça, reluz através do corpo, e termina do lado esquerdo, num movimento espiral para cima, e sente-se como uma vibração.

Para resumir, DIEI-EI-EI é feito numa forte expiração. TU numa inspiração. TH numa expiração suave. DIEI-TU-TH é a forma aramaica do nome Jesus, sendo o aramaico a língua falada por Nosso Senhor e seus discípulos.

O Exercício do Nome, na forma acima, dá a habilidade de estar em harmonia nos três aspectos da perfeição necessária para a manifestação perfeita no mundo, a saber: Equilíbrio, Receptividade e Transmissão. Esses aspectos são fáceis de se alinhar com os três pilares do ensinamento cabalístico. Exatamente como a religião cristã é um desenvolvimento da antiga religião hebraica como é mostrado no Antigo Testamento, a cristandade esotérica é um desenvolvimento da Tradição do Mistério Judaico, a Cabala.

O Exercício do Nome tem outros usos. De uma outra forma ele pode ser usado como ajuda e proteção para os outros ou para casas, trens, barcos, carros, aviões, etc. Pode ser usado também para re-

solver diferenças entre amigos, parentes, vizinhos ou outras pessoas, ou pelo funcionamento sem dificuldades de comitês e conferências. Ou, num sentido mais amplo, pode ser usado para ajudar a situação do mundo em geral.

GARETH KNIGHT

PRÁTICAS E

EXERCÍCIOS OCULTOS

Portas para os quatro mundos ocultos

Práticas e exercícios ocultos

Sistemas de aperfeiçoamento espiritual são abundantes e costuma ser difícil para o estudioso encontrar um caminho em meio a suas complexidades e pormenores técnicos para poder decidir que caminho seguir na busca da realização espiritual.

Este livro prático reúne os princípios básicos comuns a todos os sistemas ocultos e proporciona um programa acessível e fácil de seguir, baseado nos "quatro mundos" do ocultismo.

Usando exercícios físicos, astrais, mentais e espirituais, Gareth Knight guia o principiante rumo ao objetivo final de todos os pesquisadores: atingir uma relação com os habitantes dos planos interiores e, por fim, com o Deus Vivo.

ISBN 85-289-0185-8